N°20 - Mars 2010 Distribution nationale

L'essentiel de la CCMO

produit recyclable

NOUVEAU

FICHE ESSENTIELLE

les allergies

"La santé est un état de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

Organisation Mondiale de la Santé





Adhérents à titre particulier, participez à la vie de votre mutuelle !

UN HOMME UNE VOIX : telle est l'une des valeurs essentielles de la mutualité et de la CCMO en particulier. Cette possibilité donnée à chaque adhérent de s'exprimer sur la vie de la mutuelle, ses comptes et ses orientations se fait par l'intermédiaire de délégués élus par les adhérents à titre particulier et désignés par les adhérents à titre collectif. Les délégués participent à l'Assemblée générale de la mutuelle qui a lieu une fois par an.

Les délégués des individuels sont élus par les adhérents du collège des particuliers. Porte-parole et représentant des adhérents, le délégué participe à l'Assemblée générale. Il s'engage à prendre part au débat mutualiste, en défendant les valeurs de démocratie, de responsabilité, de solidarité, de non lucrativité, de liberté et de respect des autres. Véritable interlocuteur privilégié des adhérents, il exprime leurs souhaits et transmet leurs propositions.
En outre, le délégué est invité à des réunions d'information, notamment au mois d'octobre, pour lui présenter les modifications réglementaires et les orientations prises par le Conseil d'administration sur l'année à venir.

Etre délégué de sa mutuelle, c'est **s'engager dans un mandat bénévole** au service de l'intérêt général, c'est aussi **être et rester en contact avec les adhérents.** C'est peut-être cette mission qui est la plus difficile à mener. C'est pourquoi, la CCMO a réuni une **Commission des délégués individuels.** Cette commission a notamment décidé d'organiser des réunions d'information pour les adhérents individuel afin de recueillir leurs attentes et d'élaborer une **« Charte du délégué »** en vue des prochaines élections de 2011.

Retenez dès à présent les dates de ces réunions qui se dérouleront en Picardie





16 juin à Creil



Les lieux, horaires et modalités pratiques vous seront communiqués ultérieurement.

Afin que nous puissions organiser au mieux ces réunions, nous vous remercions de retourner le coupon ci-dessous.

Participez aux réunions d'information !

Coupon réponse à retourner à
CCMO Mutuelle – Service Instances - 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut Villé - BP 50993 - 60014 Beauvais Cedex

Je souhaite participer à la réunion qui se tiendra le :

☐ **14 juin à Compiègne** ☐ **15 juin à Beauvais** ☐ **16 juin à Creil** ☐ **16 juin à Amiens**

Nom : __________________________ Prénom : ____

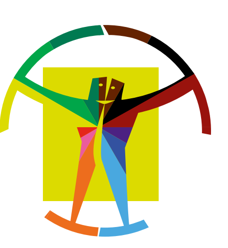
Adresse : ____

CP : __________________________ Ville : ____

Tél : __________________________ Courriel : __________________________@_________________







2009 s'est plutôt bien terminée puisque la CCMO a dépassé le seuil des 180 000 personnes nous faisant confiance et, malgré la morosité ambiante, notre mutuelle a enregistré une croissance de 7 % des personnes protégées.

L'année 2010 est, quant à elle, consacrée à l'organisation de la mutuelle dans la perspective de 2012, où devront être appliquées les normes de solvabilité II. Migration informatique, écriture des procédures et mise en place du contrôle interne, conduite du changement... Autant de projets qui ne doivent pas nous faire oublier la croissance indispensable pour rester un acteur santé de demain et, avec la fin du 1er trimestre, notre activité de développement reprend.

2010 doit voir aussi l'achèvement de la construction de l'immeuble que nous avons entreprise dans le PAE du Haut-Villé à Beauvais et dans lequel seront aménagés un restaurant mais aussi une crèche interentreprises, facilitant ainsi l'accès au travail des salariés des entreprises beauvaisiennes.

Par ailleurs, notre revue évolue... Nous avons intégré un agenda social et des fiches Essentielles que vous pourrez collectionner. Pour initier cette rubrique, nous avons choisi d'évoquer les allergies et désormais une page recto et verso permettra d'aborder chaque trimestre un sujet médical différent.

Nous vous remercions par avance de nous faire part de vos réactions et commentaires sur ce document, véritable organe de liaison, qui est élaboré pour répondre à vos besoins.

Guy Leriche
Président
de CCMO Mutuelle

Christian Germain
Directeur général
de CCMO Mutuelle




produit recyclable

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, BP 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 20 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Christian Germain • Directeur de la rédaction : Elise Alphonse • Conception originale et réalisation : Transferase, Groupe Young & Rubicam • Imprimé par Imprimerie Houdeville, Avenue des Cencives - ZA - 60000 Tillé à 83 000 ex. • Photos : Fotolia - Getty Images - Nathanaël Mergui • Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis de CCMO Mutuelle Dépôt légal à parution. N° de commission paritaire : 0610M07492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073.







Mots mêlés santé

Solution des mots mêlés de la page 16 : SOISSONS







Les grandes lignes de la loi de financement de la Sécurité sociale 2010

La loi de financement de la Sécurité sociale pour 2010 est profondément marquée par la crise et l'accroissement du déficit du régime général à hauteur de 23,5 milliards d'euros en 2009 et 30,6 milliards en 2010. Point sur les mesures.

Pour limiter le creusement du déficit, tout en maintenant l'objectif de limitation de la progression des dépenses à 3 %, le gouvernement a instauré des mesures qui doivent permettre de réaliser **2,2 milliards d'économie** grâce notamment :

- au **relèvement du forfait hospitalier** de 16 à 18 €,
- à l'application des **nouveaux instruments de maîtrise médicalisée**,
- à une **meilleure maîtrise des dépenses liées aux affections longue durée** (ALD),
- à une **baisse des tarifs de certaines spécialités** (radiologie, biologie),
- à une **réduction de 35 % à 15 % du taux de remboursement de médicaments** à service médical rendu faible,
- à la **lutte contre les arrêts maladie « injustifiés »** par des contrôles renforcés.



La loi remet en cause un certain nombre de niches sociales pour consolider les ressources de la Sécurité sociale. Des mesures qui auront un impact financier en 2010 :

- la **taxation au premier euro des plus-values** réalisées lors de la cession de valeurs mobilières,
- la **suppression d'exonération de prélèvements sociaux** dont bénéficiaient certains contrats d'assurance-vie,
- le **doublement des taux de contribution sur les retraites chapeau** (revenus complémentaires prévus pour certains cadres dirigeants lors de leur cessation d'activité),
- **l'augmentation de 2 % à 4 % du forfait social,** contribution à la charge de l'employeur portant sur certains revenus accessoires aux salaires (intéressement, participation et épargne salariale),
- la **contribution exceptionnelle de 0,94 % sur le chiffre d'affaire des organismes complémentaires** pour répondre aux besoins financiers liés à la pandémie grippale.

En matière **d'accidents du travail, un système de bonus-malus sera instauré en direction des entreprises** pour les inciter à mettre en place une démarche de prévention des risques professionnels.

Enfin, **pour les retraites, le système de compensation accordé aux mères salariées du secteur privé sera modifié.** La majoration globale de 2 ans par enfant sera maintenue, mais cette durée sera partagée entre 4 trimestres accordés aux mères, au titre de la grossesse et de la maternité, et 4 trimestres supplémentaires accordés au père ou à la mère au titre de l'éducation de l'enfant.

Les patients en ALD menacés ?

La nécessité de prendre en charge les patients ayant une maladie chronique au traitement long (plus de 6 mois) et coûteux remonte à 1945 avec la création de **l'Assurance de la Longue Maladie** (ALD). Aujourd'hui 30 affections sont concernées dont les critères médicaux d'admission sont établis par décret. A fin 2008 on estime **le nombre de personnes en ALD à 9,7 millions**.

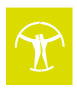
Le patient reconnu en ALD bénéficie d'une **exonération totale du ticket modérateur pour les soins liés à l'affection**. La prise en charge à 100 % par le Régime obligatoire n'intervenant pas sur les autres besoins de soins, **la mutuelle complémentaire reste nécessaire** pour couvrir le patient.

La couverture d'une personne en ALD est en moyenne **sept fois supérieure** à celle d'une personne en dehors de ce régime. Il n'est pas question de supprimer aujourd'hui le principe d'une prise en charge spécifique de ces maladies graves mais des pistes sont étudiées pour **les couvrir autrement**.

Le **« bouclier sanitaire »** envisagé par le gouvernement permettrait de mettre en place un plafond des restes à charge supportés par les assurés. En dessous de ce plafond, les tickets modérateurs et les participations forfaitaires resteraient à la charge de l'assuré ; au-delà, l'Assurance maladie lui garantit une couverture intégrale. Le bouclier pourrait être fixé de manière uniforme ou être **modulé selon le revenu des ménages** comme dans certains pays européens.

Une réduction ou pour le moins une **mise à jour des maladies ouvrant droit à l'ALD** est également proposée par la Haute Autorité de Santé ainsi que la **révision du champ des soins couverts à 100 %** ou la **limitation de la durée de la prise en charge à 2 ans pour 9 ALD et à 5 ans pour les autres**.

Avant même le financement, la mise en œuvre d'une politique ambitieuse de prévention semble être une première étape indispensable et pourtant actuellement oubliée comme solution pour réduire les coûts des ALD.







CCMO

www.ccmo.fr : connaître vos remboursements au quotidien

Vous vous demandez comment suivre vos remboursements en ligne ou bien comment recevoir gratuitement dans votre messagerie électronique personnelle vos relevés de prestations ?

N'attendez plus : connectez-vous sur le site internet www.ccmo.fr !

Fidèle à ses valeurs de proximité et à son sens du service, la CCMO vous accueille 24h/24 et 7 jours sur 7 sur son site internet. Résolument orienté adhérent, **www.ccmo.fr** vous permet d'être informé sur l'actualité de la mutuelle et grâce à un espace personnel sécurisé vous donne accès à votre dossier.



Sur votre espace adhérent, **vous pouvez consulter vos relevés de prestations santé**. Facile d'accès et d'utilisation, ce service vous permet également de **recevoir votre relevé de prestations par courrier électronique**. Vous pouvez également :

- **retrouver vos garanties et les bénéficiaires couverts**,
- **mettre à jour votre dossier personnel** (coordonnées personnelles et bancaires),
- **parrainer** en quelques clics un ou plusieurs proches, pour recevoir jusqu'à 40 € par filleul,
- **télécharger le magazine *« L'essentiel de la CCMO »*** ou encore les **guides Essentiels**.

Et parce que nous sommes toujours au plus près de vos préoccupations, vous pouvez faire une demande en ligne **de devis dentaire et de prise en charge hospitalière.**

En pratique

Comment me connecter à mon espace adhérent ?

▶ Rendez-vous sur **www.ccmo.fr** et cliquez sur **« Créer un compte »**. Remplissez le formulaire de demande de code d'accès et nous vous adresserons par courriel vos identifiants. Pour bien remplir le formulaire, munissez-vous de **votre carte de tiers payant**.

Et si vous avez oublié vos codes d'accès, utilisez les fonctions **« J'ai oublié mes identifiants », « j'ai oublié mon mot de passe »**.

Comment recevoir mes relevés de prestations à chaque nouveau remboursement par courriel ?

▶ Rendez-vous sur votre compte personnel de **www.ccmo.fr** et cliquez sur **« mon abonnement aux relevés de prestations »**, cochez la case correspondant à **« je souhaite recevoir mes relevés de prestations par courriel »** et indiquez votre adresse électronique.



Nouvelle garantie de prévoyance : Pass'Sports

Si vous avez reçu en février 2010 la notice d'information Pass'Sports, **vous bénéficiez alors, sans surcoût, depuis le 1er janvier 2010 d'une nouvelle garantie de prévoyance** qui vous protège dans vos activités de la vie courante, sportives, culturelles ou touristiques. Personne n'est à l'abri d'un accident grave et une bonne couverture assure alors une indemnisation dans des situations parfois dramatiques.

La CCMO a signé un accord de partenariat avec la Mutuelle des Sportifs (MDS) pour vous assurer un complément de protection de la vie quotidienne en cas d'accident en France ou à l'étranger.

Qui bénéficient de ces garanties ? Les adhérents individuels (et leurs bénéficiaires) à une garantie santé CCMO ayant au moins 2 ans d'ancienneté le 1er janvier de chaque année ainsi que ceux qui sont protégés par CCMO Mutuelle par le biais d'un contrat collectif standard d'entreprise ayant également 2 ans d'ancienneté au 1er janvier de chaque année.

En pratique, si vous êtes victime d'un accident, vous devez remplir la déclaration reçue avec la notice d'information et l'adresser à la Mutuelle des Sportifs dans les 5 jours qui suivent à l'adresse suivante :

Mutuelle des Sportifs
2-4 rue Louis David - 75782 PARIS Cedex 16.



Bloc Notes





agenda social

7 avril
Journée mondiale de la **santé**

28 avril
Journée mondiale de la **sécurité et de la santé au travail**

3 mai
Journée du **soleil**

5 mai
Journée mondiale de l'**asthme**

19 mai
Journée mondiale de la **santé bucco-dentaire**

31 mai
Journée mondiale **sans tabac**



Propriétaires de chiens dangereux : un permis obligatoire

Les propriétaires de chiens d'attaque, comme les pitbulls, ou de défense, comme les rottweilers, doivent être titulaires d'un **permis de détention** depuis le 1er janvier 2010. Les mairies et les préfectures peuvent vous renseigner, ainsi que le site internet du ministère de l'Intérieur : www.interieur.gouv.fr, rubrique « à votre service », puis « vos démarches ». **Le défaut de permis de détention est puni de 3 mois d'emprisonnement et de 3 750 € d'amende.**



Obésité : perdre du poids durablement

Maladie chronique, **l'obésité touche 12 % des français** et peut provoquer des maladies comme **le diabète, l'hypertension artérielle et le syndrome d'apnée du sommeil**. Pour perdre du poids durablement, on peut avoir recours à la chirurgie, un engagement à prendre en connaissance des causes et des conséquences, car seule une bonne préparation garantit les meilleures chances de réussite. La Haute Autorité de santé (HAS) a donc mis en ligne, sur son site Internet **www.has-sante.fr**, une brochure sur la prise en charge chirurgicale de l'obésité. Destiné aux patients en surpoids important, ce document très complet informe sur les différentes techniques chirurgicales et leur efficacité, présente les conditions pour en bénéficier et détaille l'organisation de la prise en charge.

Informer sur la qualité de vie en soins palliatifs

Atténuer la douleur physique et psychologique des malades et de leurs familles, telle est la gageure de la brochure **« Soins palliatifs et accompagnement »** publiée par le ministère de la Santé et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). **Ce livret vise à faire évoluer les représentations entourant les soins palliatifs** trop souvent associés à la fin de vie et répond aux premières interrogations que suscitent les soins palliatifs : que sont-ils ? A qui s'adressent-ils ? Quelles aides pour les proches ? Par qui et où sont-ils dispensés ?
Cette brochure est disponible auprès des centres de douleurs, des réseaux de soins palliatifs et des organismes d'aide à domicile. Il est possible de se la procurer en appelant le **0811 020 300** (prix d'un appel local) ou en la téléchargeant sur le site de l'Inpes : **www.inpes.sante.fr**



Chiffres clés

3 kg = c'est l'augmentation du poids moyen des Français en 12 ans

2,2 % : revalorisation **de l'allocation adulte handicapé à partir d'avril 2010**

16 à 35 min
TEMPS MOYEN D'UNE CONSULTATION DE MÉDECIN SPÉCIALISTE (DERMATOLOGIE, CARDIOLOGIE, GYNÉCOLOGIE, ORL...)

2 200 € = **montant dépensé chaque mois par une personne âgée en maison de retraite**

Solidarité & action sociale





Aider les enfants en difficulté par l'apprentissage d'un métier

Nombre de jeunes évoluent aujourd'hui dans des structures d'accueil parce que la vie ne les a pas épargnés. Leur avenir est parfois précaire. Alors des associations se mobilisent pour leur donner un accès à l'apprentissage non seulement d'un métier, mais également à celui de la vie. C'est la mission du Comité Français de Secours aux Enfants depuis 1921.



Le Comité Français de Secours aux Enfants (CFSE) accueille en permanence en internat une centaine d'enfants de la DDASS qui sont placés dans ses maisons familiales soit par le Conseil général du département, soit par le juge des enfants. ***« Là, ils sont accueillis, suivis en scolarité et engagés dans des actions culturelles et sportives »*** précise Thierry Rombout, Vice-président du CFSE. La mission de cette structure ne s'arrête pas à la scolarité. *« Nous mettons en place un véritable suivi. Les jeunes bénéficient d'une médiation via leurs éducateurs avec leurs parents afin que le lien familial subsiste et, si possible, soit renforcé »* précise Thierry Rombout.

Rappelons que près de **130 000 jeunes sont aujourd'hui placés et suivis en France dans le cadre de l'Aide Sociale à l'Enfance**, une des quatre grandes missions assurées par les départements avec la Protection Maternelle et Infantile (PMI), le handicap et la vieillesse avant le cinquième risque de « dépendance ».

Pour réussir ce parcours délicat et faire accepter aux jeunes ces différents apprentissages, il faut du temps, un personnel compétent et dévoué, une maison chaleureuse et une ténacité sans faille. **L'originalité du CFSE est de motiver et encadrer ces garçons et filles, lorsqu'ils atteignent 16 à 21 ans, afin qu'ils accèdent à un métier et donc à l'emploi.** A ce titre, le CFSE a créé depuis 10 ans, sous la marque **Agapè®**, différents ateliers dans des domaines tels que les espaces verts et les métiers de bouche car *« ces derniers sont très sollicités et accessibles aux jeunes sans grands savoirs fondamentaux »*, précise Hugues Renaudin, Président du CFSE. Depuis 10 ans, **plus de 300 jeunes en réelle difficulté d'insertion ont pu ainsi se former à ces métiers et trouver un emploi.**

Le succès rencontré par cette approche a amené le CFSE à **développer** ce concept **à l'international**. C'est ainsi qu'à ce jour le CFSE a mis en œuvre la démarche Agapè® pour les jeunes en Roumanie de 2003 à 2006, au Maroc de 2005 à 2008, au Niger depuis 2007, et désormais au Togo et au Burkina-Faso, jusqu'aux Comores...

Véritable structure engagée pour l'insertion de chacun, quelle que soit son origine, le CFSE a su trouver un vrai ressort pour que ces jeunes acquièrent **une maîtrise d'eux-mêmes et un goût pour le travail.**

Quelques chiffres

- **Association 1901**
- **Reconnue d'utilité publique depuis 1951**
- **200 jeunes en difficulté participent à l'opération Agapè®**
- **80 salariés**
- **100 bénévoles**
- **Activité de 4 millions d'euros**
- **1 résultat équilibré**



Hugues Renaudin,
Président du Comité Français de Secours aux Enfants

CCMO : Pourquoi avez-vous choisi d'œuvrer dans le domaine de la formation professionnelle des jeunes ?

HR : Avant tout, pour prouver à un jeune en le confrontant à la résistance des matériaux et à la discipline des métiers, qu'il a des talents et peut réussir.

Pour un jeune, la culture générale c'est la vie. Pour la prendre à pleines mains, il lui faut un métier. Chez Agapè®, espaces verts, cuisine, boulangerie, la théorie est dans la pratique, chaque jour et au plus près de la réalité, avec le professeur comme client. Quelle réussite de les entendre alors s'exprimer : *« Défis, c'est mon lieu de travail », « j'ai maintenant une passion », « je me maîtrise mieux qu'avant », « je suis quelqu'un ».*

CCMO : Pourquoi avoir initié cette démarche Agapè® à l'international ?

HR : Parce qu'aujourd'hui il n'y a qu'une planète, un seul développement et que nous ne réussirons qu'ensemble. Et parce que la France et l'Afrique sont si proches et si lointaines à la fois.

Si vous souhaitez soutenir l'action d'Agapè® :



2, rue Jobbé Duval 75015 PARIS - Tél. : 01.44.38.11.10 - Fax : 01.44.38.11.19
Site internet : www.cfse.fr / www.agape-cfse.fr - Courriel : cfse@cfse.fr



Prévention

& DÉPISTAGE

DOSSIER SPÉCIAL :

Directement touchée par toutes les agressions extérieures, la peau est une barrière protectrice pour notre organisme. Elle peut être l'objet de nombreuses atteintes directes, comme l'acné, le psoriasis ou encore le carcinome ou le mélanome qui sont les deux principaux cancers de la peau. Elle peut être aussi le siège d'une infection par une bactérie (impétigo, érysipèle, furoncle…), par un virus (herpès, verrue, molluscum contagiosum), par un champignon (candidose, pityriasis versicolor…), ou encore par un parasite comme la gale par exemple. Enfin, les atteintes de la peau peuvent constituer l'expression d'une maladie plus générale telle que la varicelle, le zona ou les allergies.

L'AUTO EXAMEN DE LA PEAU

La peau est un organe que l'on peut examiner simplement à l'œil nu. Il est donc facile de la regarder attentivement soi-même pour y dépister un éventuel problème. S'auto-examiner, c'est apprendre à regarder sa peau, mais aussi ses cheveux et ses ongles pour détecter certaines maladies le plus tôt possible. **Dans deux cas sur trois, les cancers de la peau sont découverts par la personne elle-même.** Selon les spécialistes, il faut examiner sa peau à partir de **40 ans, 3 ou 4 fois par an**.

Comment s'y prendre ?

L'auto-examen dure une **quinzaine de minutes**, et pour être le plus efficace possible, il doit être fait en compagnie d'une autre personne (conjoint, proche…) afin d'examiner les zones que l'on ne peut voir soi-même (le dos, l'arrière des jambes…).

RÉUSSIR SON AUTO EXAMEN

Vous devez vous déshabiller entièrement, dans une pièce bien éclairée et devant un miroir.
Munissez-vous également d'un petit miroir amovible.

Commencez par

1. Le **visage** puis les **oreilles**
2. Le **torse**
3. Le **devant des jambes**
4. Levez les bras pour observer les **aisselles**, le **dessus des épaules**, puis les **bras** et avant bras (avant et arrière)
5. Les **mains**, y compris les paumes
6. A l'aide du petit miroir ou de votre conjoint, examinez ensuite le **dos**, de haut en bas et les **flans**
7. Examinez ensuite les **parties intimes**
8. Puis l'**arrière des jambes**
9. Les **pieds**, les plantes et entre chaque orteil
10. Remontez en haut des épaules et examinez le **cou** pour terminer par le **cuir chevelu**.

Toutes les parties du corps doivent être regardées, y compris les plus intimes. Il n'y a pas d'endroit non dangereux !

Les anomalies qui doivent alerter

Un certain nombre d'éléments anormaux peuvent être détectés durant cet examen. Ils doivent alors conduire à un **examen médical**.
Ces anomalies peuvent être un bouton qui ne guérit pas, une lésion qui saigne spontanément, même de façon peu importante, une tache de peau sombre qui s'agrandit. En fait, n'importe quelle anomalie cutanée que l'on n'aurait jamais vue avant. Par exemple, tout grain de



JOURNÉES ESSENTIELLES CCMO : JE TIENS A MA PEAU !

Acné, verrue, grain de beauté, eczéma, rides, peau fragile et sensible, ongles jaunes ou tâchés, chute des cheveux, problème d'hygiène, bouton disgracieux ou véritable demande esthétique… Notre peau est sujette à mille tracasseries et nous cause parfois bien des soucis !

Comme de coutume, la CCMO consacre chaque année ses Journées Essentielles à un grand thème de santé. En 2010, la mutuelle aborde **la peau et la dermatologie**.
En partenariat avec le Syndicat National des Dermatologues et Vénéréologues, des médecins **dermatologues** seront présents **toute la journée en agence pour vous conseiller gratuitement, vous apporter des informations utiles et répondre à toutes vos interrogations**.

Des posters et une large documentation seront à la disposition de tous et le rapide jeu quiz permettra, si vous le souhaitez, de tester vos connaissances et de gagner des cadeaux…

Nous vous accueillerons avec grand plaisir de 10 h à 18 h !

Mardi 1er juin : Compiègne, Creil
Mercredi 9 juin : Beauvais, Soissons
Mercredi 16 juin : Amiens

Pour tout renseignement, contactez le 03 44 06 91 89

Prévention

& DÉPISTAGE






BIEN PROTÉGER SA PEAU

beauté qui change d'apparence, de taille ou de forme doit conduire à une consultation spécialisée.

Oser prendre sa peau en photo !

Certaines personnes présentent de très nombreux grains de beauté sur tout le corps. Il peut être alors plus difficile de détecter un changement de l'un d'entre eux. Dans ce cas-là, il peut être utile de prendre la peau en photo, parcelle par parcelle, méthodiquement.
Ensuite il convient de comparer sa peau aux photos prises antérieurement, des changements éventuels étant alors plus facilement détectables.

Les cheveux et les ongles aussi !

Des ongles abîmés, un peu jaunes ou tachés peuvent être le signe d'une infection par des champignons à traiter rapidement. De même, une dégradation soudaine de la chevelure, une pelade ou des taches sur le cuir chevelu peuvent être le signe de certaines maladies dermatologiques.

NOTRE CAPITAL SOLEIL

Les rayonnements ultraviolets (UV) sont une composante invisible du rayonnement solaire. Ils provoquent des coups de soleil et à plus long terme un vieillissement précoce et des cancers de la peau.
Le risque de développer un cancer de la peau est malheureusement 10 fois plus important aujourd'hui qu'en 1930. En cause : nos expositions plus fréquentes au soleil.
Nous venons tous au monde avec un capital soleil, c'est-à-dire une capacité de résistance et de réparation face aux méfaits du soleil.



Plus on s'expose, plus le capital diminue de façon irréversible. Il est donc important de le préserver dès l'enfance.
Si les UVB sont en majorité arrêtés par l'épiderme et si les UVA pénètrent plus directement dans les couches profondes de la peau (le derme), les deux sont dangereux pour notre peau et provoquent des mutations de nos gènes à l'origine de cancers.

Connaître son phototype

Certaines cellules de notre organisme produisent les pigments de la peau : les grains de mélanine, capables d'arrêter une partie des rayons du soleil.
Ainsi notre pigmentation naturelle constitue le facteur essentiel pour nous protéger contre les UV.
Les couleurs de la peau, des yeux et des cheveux permettent de définir le phototype, qui classe les individus selon la réaction de leur peau lors d'une exposition solaire. Les cancers de la peau prédominent chez les sujets blancs à la peau plus claire vivant au soleil.
En France métropolitaine, c'est entre **mai** et **août** que le rayonnement solaire est le plus intense. Contrairement aux idées reçues, l'intensité des UV du soleil n'est pas liée à la sensation de chaleur et les rayons peuvent être très forts même lorsqu'il y a des nuages, du vent ou de la neige. La **réverbération** due aux surfaces claires (sable, neige, eau…) augmente leur intensité.
Le parasol diminue l'intensité du rayonnement mais ne protège pas intégralement des rayons du soleil.
Attention, **le soleil est plus fort sous les tropiques** : la quantité d'UV que l'on reçoit varie en fonction de la latitude. Plus on se rapproche de l'équateur, plus elle est élevée…

BON À SAVOIR

• Ecran total = fausse promesse
L'appellation écran total n'est plus autorisée en France, car **aucune crème ne protège complètement du soleil**. On ne trouve maintenant que des protections SPF +50 en Europe et toute application doit être **renouvelée régulièrement toutes les 2 heures**.
Aux USA, où les méthodes de validation de la photo protection sont différentes, on trouve des crèmes solaires avec un indice supérieur à 70, mais qui, en fait protègent moins efficacement que des crèmes d'indice 50+ européennes.
• L'Organisation Mondiale de la Santé **déconseille l'usage de dispositifs de bronzage artificiel** qui augmentent la dose d'UV reçue par la peau.

TABLEAU DES 6 PHOTOTYPES

	Phototype I	Phototype II	Phototype III	Phototype IV	Phototype V	Phototype VI
Réaction au soleil :	ne bronze pas, attrape systématiquement des coups de soleil	bronze difficilement, attrape souvent des coups de soleil	a parfois des coups de soleil, bronze progressivement	attrape peu de coups de soleil, bronze bien	a rarement des coups de soleil, bronze facilement	peau foncée, n'a jamais de coups de soleil
Type :	peau très claire, taches de rousseur, cheveux blonds ou roux	peau très claire, cheveux blonds ou châtains, des taches de rousseur apparaissent au soleil, yeux clairs	peau claire, cheveux blonds ou châtains	peau mate, cheveux châtains ou bruns, yeux foncés	peau foncée, yeux foncés	peau noire





L'éco-contribution perçue lors de l'achat d'un équipement électrique, c'est quoi ?

Depuis 2006, si vous achetez un four, un ordinateur, un téléphone portable ou même une ampoule électrique, vous êtes acteur de l'éco-contribution. Cette participation financière s'ajoute au prix de vente du produit et apparaît de façon visible. Cependant, beaucoup de consommateurs ignorent encore à quoi elle correspond exactement.

Chaque année, de 1,7 à 2 millions de tonnes de déchets électriques ou électroniques sont générés par les entreprises et les ménages. La quantité issue des ménages varie entre **16 et 20 kg par an et par habitant**.
La directive européenne DEEE de janvier 2003 cible les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) comme étant à la fois une source potentielle de pollution et de gaspillage s'ils ne sont pas recyclés. Les états de l'Union ont donc mis en place une filière de collecte, de dépollution et de valorisation des déchets électriques et électroniques. Cette directive a engagé la responsabilité du producteur dans ce dispositif.
Depuis 2006, tous les produits électriques et électroniques vendus sur internet ou en magasin sont soumis à l'éco-contribution (ou éco-participation) dont le montant s'ajoute au prix au vente.



De plus, le consommateur ne doit plus jeter ses déchets, il est dans l'obligation de rapporter ses équipements usagés, soit en déchetterie, soit chez un distributeur lors de l'achat d'un produit neuf car ils peuvent contenir des substances dangereuses, avec des potentiels effets sérieux sur l'environnement et la santé humaine.
Le montant de l'éco-contribution correspond aux coûts opérationnels prenant en compte des prestations aussi larges et diverses que le tri, le traitement et les moyens mis en œuvre pour garantir la qualité environnementale et sociale des opérations.
La valeur de l'éco-contribution varie en fonction :

- **du type de produit :** quatre flux de déchets sont distingués en fonction de leurs besoins de dépollution : les écrans, les réfrigérateurs, le gros électroménager hors froid et tout le reste que l'on appelle les petits appareils en mélange (PAM) ;
- **de l'éco-organisme auquel le producteur choisit d'adhérer.** Chaque producteur est libre de confier la responsabilité qui lui incombe à l'un des quatre éco-organismes généralistes : Recyclum, Eco-Systèmes, Ecologic et ERP-France ;
- **du cours du pétrole** et des prix de revente des matières récupérées.

Quelques tarifs indicatifs :

- 10 centimes d'euro pour un réveil
- 1 euro pour un aspirateur
- 6 euros pour un lave-vaisselle
- de 1 à 8 euros pour un téléviseur
- ou encore 13 euros pour un réfrigérateur

Être éco-citoyen

Si vous souhaitez vous débarrasser d'un ancien appareil, choisissez l'une de ces trois solutions éco-responsables :

- **Votre appareil fonctionne encore, donnez-le à une association caritative** qui vient en aide à ceux qui en ont besoin. Il sera réemployé et vous ferez ainsi un geste solidaire.
- Vous achetez un **appareil neuf, rapportez l'ancien à votre vendeur qui a l'obligation de le reprendre**.
- **Vous vous séparez de vieux appareils : apportez-les en déchetterie.** Vérifiez auprès de votre mairie qu'une collecte sélective des DEEE existe bien dans votre ville ou connectez-vous sur le site **Collectons.org** qui recense les points de collecte de la filière agréée.

Le saviez-vous ?

Tous les appareils électriques et électroniques sont recyclables. Leur taux de recyclage varie entre 65 et 90 %. Le recyclage permet de produire de nouvelles matières premières secondaires et de fabriquer ainsi de nouveaux appareils tout en préservant les ressources.



Depuis 2005, les produits électriques mis sur le marché portent le logo poubelle barrée indiquant qu'il ne faut pas les jeter à la poubelle.





Les allergies



Les allergies ne cessent d'augmenter depuis les 3 dernières décennies ! D'où viennent-elles ? Quels sont leurs symptômes ? Comment les soigner ?…

1 enfant sur 5 atteint d'eczéma fera de l'asthme.

On dit souvent qu'asthme et eczéma sont 2 expressions de la même maladie. Cela est sans doute vrai ; mais tout eczéma ne s'accompagne pas d'asthme et l'asthme peut survenir sans avoir été précédé d'eczéma.

Allergie alimentaire

La cuisson, la pasteurisation ou la stérilisation des aliments ne diminuent pas l'activité allergique et peuvent même parfois l'augmenter.

Rhinite allergique, communément appelée rhume des foins

Eternuements et mouchages durant le printemps ou nez qui coule tout au long de l'année sans être pour autant vraiment enrhumé… Il s'agit probablement d'une rhinite allergique. Environ la moitié des rhinites chroniques est liée à l'allergie.

L'allergie : une réaction inappropriée de notre système de défense

Notre organisme est doté d'un système de défense chargé de lutter contre les agressions : le système immunitaire.

L'allergie est une réaction immunitaire « inappropriée », c'est-à-dire une réponse de défense de l'organisme alors qu'il n'y a pas de véritable attaque. Le système immunitaire se trompe : il produit des anticorps pour lutter contre une substance extérieure, l'allergène, qu'il identifie à tort comme dangereux.

L'allergie peut débuter à tout âge, mais elle est plus fréquente chez l'enfant et peut disparaître à l'âge adulte.

Les allergies sont souvent héréditaires et l'on constate fréquemment des manifestations allergiques plus ou moins identiques chez les personnes d'une même famille.

D'autres facteurs favorisent le développement de l'allergie : l'environnement (pollution, présence d'un animal…), les infections virales, les facteurs émotionnels…

Les réactions allergiques causées par le pollen, les poils d'animaux ou les acariens, se manifestent le plus souvent par des rhinites et des conjonctivites, tandis que les médicaments et les aliments entraînent plutôt des réactions digestives ou cutanées (eczéma, urticaire…).

Mais attention, certaines réactions peuvent s'avérer beaucoup plus graves : choc anaphylactique, œdème de Quincke, asthme, etc. Il est donc important de reconnaître ces symptômes…

Des symptômes variés ?

Selon la façon dont l'allergène entre en contact avec le corps, l'allergie peut se traduire par différents symptômes.
Manifestations respiratoires : **asthme**, **rhume des foins** (rhinite allergique).
Manifestations oculaires : **conjonctivite**.
Manifestations cutanées : **eczéma, urticaire**.
Manifestations digestives : **douleurs abdominales, vomissements, diarrhée**.

L'œdème de Quincke, une forme d'allergie parfois mortelle

Dans cette forme assez particulière d'urticaire, heureusement rare, la réaction allergique ne se produit pas dans la peau proprement dite mais dans les tissus sous-cutanés. Elle entraîne un gonflement des paupières et des muqueuses de la bouche, des lèvres, de la langue, du larynx et du pharynx. Le gonflement des muqueuses des voies respiratoires supérieures peut empêcher l'air de passer et provoquer l'asphyxie. **L'œdème de Quincke est donc une vraie urgence.**

Le choc anaphylactique

C'est la manifestation la plus grave de l'allergie aiguë.
Le choc se déclenche dans les minutes ou dans l'heure qui suit le contact avec l'allergène. Il s'annonce par une sensation de malaise accompagnée de démangeaisons, de frissons et de sueurs. Parfois il existe des vomissements, une diarrhée, une crise d'asthme, une éruption d'urticaire.
Puis la personne éprouve des difficultés à respirer. Sa tension artérielle chute, le pouls devient imperceptible et elle perd connaissance. **Le choc peut être mortel en l'absence de traitement et nécessite une hospitalisation en urgence.**

Les allergies

4e rang
des maladies les plus fréquentes dans le monde

1 Français sur 3 est atteint d'allergie et 1 fois sur 2, elle est respiratoire

4 % des adultes et 8 % des enfants ont des allergies alimentaires

50% c'est la probabilité qu'a un enfant dont les 2 parents sont allergiques de devenir lui même allergique

Mais quels sont les responsables de l'allergie ?

• Dans l'air : **acariens, moisissures, pollen,** blattes, protéines animales présentes dans **le pelage des animaux,** la salive et l'urine des chats, chiens, rongeurs et chevaux.
• Dans les aliments :
- Chez le jeune enfant : **gluten et lait de vache** (l'allergie se manifeste volontiers par des troubles digestifs), puis **arachide.**
- Chez l'adulte : **poisson, crustacés, lait, œuf, certains fruits (fraise, pomme kiwi)** (l'allergie digestive est plus rare et l'urticaire est la manifestation la plus courante).
• En contact avec la peau : **métaux** (nickel, mercure…), certains composants des cosmétiques (lanoline, colorants…).
• Mais aussi : les insectes piqueurs (moustique, taon, puce…), le venin de guêpe, fourmi, frelon…
• Les médicaments (les antibiotiques surtout).
• **Le soleil** : certaines personnes présentent une allergie liée à une intolérance aux ultraviolets. Lors des premiers rayons du soleil, ou après une exposition prolongée, une éruption de type urticaire (lucite) se développe sur certaines zones de la peau et peut s'associer à des signes généraux (malaise).

Comment se soigner ?

Il convient d'identifier le ou les allergènes responsables de l'allergie.
Le seul traitement radical consiste à **éliminer l'allergène,** mais une éviction totale n'est pas toujours possible…

Le traitement médicamenteux permet de soulager les symptômes

Il peut être par voie locale (bronchodilatateur, collyre, gouttes nasales, pommade…) ou générale (comprimé ou injection d'antihistaminique et/ou de corticoïdes…).

La désensibilisation

Lorsque les symptômes demeurent importants malgré le traitement, le médecin peut conseiller de consulter un spécialiste (allergologue) pour effectuer une désensibilisation.
Possible dès l'âge de 5 ans, la désensibilisation consiste à prendre des doses croissantes de l'allergène en cause (par injection sous la peau ou gouttes sous la langue).
Relativement astreignante, elle permet cependant d'atténuer, voire de faire disparaître les symptômes dans environ les deux tiers des cas.

Les tests d'allergie au cabinet du médecin

Ils consistent à mettre la peau en contact avec la substance que l'on croit être responsable d'une allergie. Les tests les plus couramment pratiqués au cabinet du praticien sont les timbres et les tests épidermiques.

Timbres (patch-tests)

Ils sont utilisés pour la recherche des allergies de contact et certaines allergies alimentaires. **Ils consistent en l'application d'une série de timbres enduits de la substance que l'on soupçonne être responsable de l'allergie à des concentrations différentes**, ou de plusieurs substances testées en même temps. Ces timbres sont collés sur la peau du patient et laissés en place quelques heures ou quelques jours. **Le but est d'obtenir un effet local similaire au symptôme dominant du patient.**
Un très grand nombre d'eczémas professionnels trouvent ainsi leur explication. L'enfant peut bénéficier de cette technique dès le plus jeune âge, pour des eczémas de contact : produits de toilette, lessives et assouplissants, savons mais aussi en cas d'eczéma d'origine alimentaire par exemple.

Tests épidermiques (prick-tests).

Les tests épidermiques consistent à **injecter les allergènes en infime quantité sous la peau, par une minuscule piqûre de moins d'un millimètre de profondeur.** La réaction attendue dans les minutes qui suivent est une papule plus ou moins large ressemblant à une piqûre d'ortie.
C'est là aussi le domaine des allergies alimentaires à l'origine de crises d'urticaire et surtout celui des problèmes respiratoires comme l'asthme et la rhinite saisonnière due aux pollens.
Tous ces tests peuvent être affinés par un contrôle sanguin. Certains allergènes ne peuvent être découverts que par une prise de sang (par exemple certains médicaments).

Pour en savoir plus
• AFPRAL
Association Française pour la Prévention des Allergies
BP 12 - 91240 Saint-Michel-sur-Orge
Tél. 01 48 18 05 84
www.afpral.asso.fr

• Asthme et Allergies Association
Numéro vert d'information : 0800 19 20 21
3 rue de l'Amiral Hamelin
75116 PARIS
Tél. 01 47 55 03 56
www.asthme-allergies.org

• Et aussi :
www.allergienet.com
allergie.remede.org
allergique.org

Les échos







DE LA CCMO

Les bonnes raisons de faire confiance à la CCMO

Si environ 26 000 personnes, 250 entreprises et 600 artisans, commerçants ou professions libérales ont adhéré à la CCMO en 2009, ce n'est pas par hasard ! Santé, prévoyance... Quel que soit votre besoin, la CCMO vous propose une offre de garanties et de services adaptés. Avec un objectif prioritaire : votre satisfaction au quotidien.

1 Des garanties adaptées tout au long de la vie

Fidèle à sa vocation **« protéger les personnes et les familles contre les aléas de la vie »**, la CCMO propose des garanties qui permettent à ses adhérents de faire face aux risques majeurs de la vie, comme la maladie ou les accidents. Les offres de la CCMO sont adaptées et évoluent en fonction de la situation de l'adhérent, de sa vie d'étudiant, de salarié ou entrepreneur, de famille et enfin de retraité.

2 Les avantages d'une mutuelle qui se développe

Forte de ses compétences reconnues, la CCMO s'affiche comme un acteur dynamique en matière de mutuelle complémentaire avec une **croissance de ses adhérents de plus de 53 % en 5 ans**. Cette croissance permet à la mutuelle de développer de nouveaux services pour toujours mieux satisfaire ses adhérents au quotidien.

3 Un budget santé maîtrisé

Santé, prévoyance, la CCMO couvre tous vos besoins pour un budget maîtrisé.
La CCMO est une mutuelle régie par le Code de la mutualité et n'a pas d'actionnaires à rémunérer.
Par ailleurs une large gamme de garanties est proposée : de la couverture de base aux garanties haut de gamme. **Quelles que soient vos ressources** vous pouvez accéder à une complémentaire santé avec des tarifs ajustés à la garantie que vous choisissez.

4 Des compétences reconnues

Quel que soit votre point de contact avec la CCMO, vous bénéficiez d'un véritable service de qualité et d'interlocuteurs aux compétences reconnues.
Particuliers, salariés, professionnels indépendants, chefs d'entreprise, **des experts en protection sociale répondent à toutes vos interrogations et mettent tout en œuvre pour vous rembourser en 48 h**.

5 Des avantages exclusifs pour les adhérents de la CCMO

La CCMO met tout en œuvre pour offrir à ses adhérents des avantages qui font la différence.

- **Le développement du tiers payant est une priorité** pour éviter l'avance des frais chez les professionnels de santé et permettre aux adhérents d'accéder à des soins de qualité.
- **Toutes les garanties comprennent une prestation d'assistance.** Parce que l'on ne choisit pas d'être malade, un service répond 7 jours sur 7, en cas d'urgence pour apporter une aide aux adhérents.
- La plupart des adhérents de la CCMO bénéficient de **prestations complémentaires et gratuites pour récompenser leur fidélité**.

Chiffres clés
au 31 décembre 2009

182 000
personnes protégées

80 000
professionnels de santé référencés

169 000
appels traités

5 130 821
lignes de remboursements traitées

1 200 entreprises adhérentes

Bénéficiez d'un meilleur remboursement de vos lunettes !

Plus de 50 % des adhérents de la CCMO bénéficiant du plafond optique reportable et ayant changé de lunettes en 2009 ont accédé à un remboursement supérieur à leur garantie initiale. Pourquoi pas vous ?

Grâce à leur comportement responsable, **la CCMO leur a remboursé entre 15 % et 50 % supplémentaire à leur garantie de base**.
Ainsi, si vous ne faites pas appel à la garantie optique, le plafond de l'année suivante est revalorisé automatiquement.
En pratique, si vous n'avez pas eu recours à la garantie optique en 2007, votre plafond pour l'année 2008 a été augmenté de 15 %. Si en 2008, vous n'avez toujours pas eu recours à cette garantie, votre plafond 2009 a été revalorisé de 30 % et ainsi de suite **jusqu'au doublement du plafond annuel après cinq années.**
Alors si vous portez des lunettes, programmez leur renouvellement afin d'être mieux remboursé.





PRATIQUE







La télétransmission ou comment être remboursé rapidement ?

La télétransmission est un système de transmission par réseau informatique des feuilles de soins. Ce service, activement développé par la CCMO, vous permet d'être remboursé dans les meilleurs délais. Voici le mode d'emploi d'un remboursement sans souci.

Dans la grande majorité des cas, la première étape pour le remboursement de vos soins est l'intervention de votre caisse de Régime obligatoire (CPAM, RAM, MSA…). Lorsque son paiement est effectué, elle vous adresse, aujourd'hui de façon trimestrielle, le décompte papier qui le confirme.

Jusqu'à récemment, ce décompte devait être adressé à la CCMO afin de permettre le paiement de la part complémentaire.

Pour alléger vos tâches administratives et vous garantir un paiement dans les meilleurs délais, **la CCMO développe depuis deux ans des accords avec de nombreuses caisses sur toute la France et les DOM afin qu'elles nous adressent les factures sous forme électronique** une fois leur remboursement effectué.

Lorsque cette télétransmission est mise en œuvre, vous pouvez lire sous chaque ligne du décompte papier de votre caisse : *« transmis à la complémentaire »* ou *« transmis à CCMO Mutuelle »*.

Vous ne devez alors surtout pas nous envoyer le décompte et vous serez réglé en 48 h en moyenne. Ces paiements sont immédiatement consultables sur **www.ccmo.fr** dans votre espace adhérent et le relevé de prestations vous est adressé par courrier au même rythme trimestriel que celui du Régime obligatoire.

Attention, bien que l'accord soit signé entre la CCMO et la caisse, la télétransmission peut être bloquée pour des problèmes d'identification de l'adhérent. C'est pourquoi, **il est indispensable de nous faire parvenir votre attestation vitale à la mise en place du contrat puis à chaque évènement de votre vie**.

Vous changez de caisse après un déménagement, vous étiez rattaché au numéro de Sécurité sociale de vos parents et vous obtenez votre numéro personnel en qualité d'étudiant, vous vous mariez… autant d'occasions de nous renvoyer une photocopie de votre attestation Sésam Vitale afin que les données vous concernant soient en adéquation avec celles de la caisse.

A défaut, votre Régime obligatoire vous informera du transfert de la facture vers la mutuelle mais cette facture n'aura pas pu être intégrée par la CCMO et vous ne serez pas remboursé. Ces cas de rejets font l'objet de toute notre attention et nous revenons régulièrement vers vous pour actualiser vos données.

En mettant à jour votre dossier dès que vous changez de situation, vous nous permettez d'intervenir en amont et de vous garantir un accès à des soins de qualité.

Comment nous adresser la photocopie de votre nouvelle attestation Vitale :

CCMO Mutuelle

6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé,
BP 50993, 60014 Beauvais Cedex
Courriel : accueil@ccmo.fr

Recette

Cassolette de poissons au safran



Pour 6 personnes

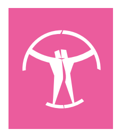
Ingrédients :

- 750g net de queue de lotte
- 200g de crevettes décortiquées
- Quelques moules, environ 50g
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200g de champignons
- 200g de petits oignons
- 1 oignon avec 1 clou de girofle
- 1l de court-bouillon
- 40g de farine
- 1 dose de safran
- 60g de crème fraîche allégée
- Le jus d'1/2 citron
- Thym, laurier
- Sel, poivre

Préparation :

- Faites **saisir la lotte** dans une poêle avec un fond d'huile
- Une fois saisie, retirez la lotte et mettez les **oignons et champignons** à la place pendant 10 minutes
- Faites **cuire la lotte à la vapeur** avec l'oignon piqué d'un clou de girofle, avec le thym et le laurier
- Faites un **court-bouillon**
- Faites **cuire les moules** nettoyées à l'eau bouillante et enlevez les coquilles
- **Mélangez la farine** à 100 ml de court-bouillon
- **Laissez gonfler la farine** sur feu doux tout en remuant
- Ajoutez le **safran, le poivre, le sel, la crème fraîche et le jus de citron**
- Ajoutez la lotte, les légumes, les moules et les crevettes
- **Servez avec du riz.**



DES LECTEURS

J'habite dans la Somme. Jusqu'alors je bénéficiais de la CMU mais depuis le 1er janvier mes revenus dépassent légèrement le plafond et j'ai donc droit à l'Aide à la complémentaire santé. Pourriez-vous m'indiquer les différents montants de l'aide accordés dans mon département ?
Jacques P., 48 ans

La loi de finance 2010 a modifié les montants de l'aide à la complémentaire santé (ACS).
Cette aide est accordée aux personnes dont les revenus ne dépassent pas de plus de 20 % le plafond de ressources de la CMU complémentaire. Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires, vous pouvez vous rapprocher de votre CPAM ou vous informer sur **www.ameli.fr**.

Montant de l'ACS par tranche d'âge applicable au 1er janvier 2010

Âge	Dispositif national Aide à la complémentaire santé	Dispositif de la Somme Aide à la complémentaire santé
Moins de 16 ans	100 €	150 €
De 16 ans à 49 ans	200 €	300 €
De 50 ans à 59 ans	350 €	350 €
De plus de 60 ans	500 €	600 €

Guy Leriche,
Président de l'association Libr'Entreprise
a l'honneur d'informer ses membres que l'Assemblée générale ordinaire aura lieu le mercredi 26 mai 2010 à 8h30 au siège de l'association : 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé à Beauvais (60000).
Cet avis tient lieu de convocation.

Guy Leriche,
Président de l'association Libr'Action,
a l'honneur d'informer ses membres que l'Assemblée générale ordinaire aura lieu le mercredi 26 mai 2010 à 9h30 au siège de l'association : 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé à Beauvais (60000).
Cet avis tient lieu de convocation.

J'ai très peu de ressources et je dois me faire poser des couronnes dentaires. Malheureusement, ma garantie santé ne couvre pas tous les frais. Pouvez-vous m'accorder une aide ?
Sylvie T., 37 ans

Forte des valeurs mutualistes qu'elle défend au quotidien, la CCMO a créé une **commission de prestations exceptionnelles pour aider les adhérents en difficulté**. Cette commission est composée d'administrateurs et de collaborateurs de la CCMO qui étudient les demandes d'aide comme les travaux dentaires dont les frais ne sont pas pris en charge en totalité par votre couverture santé. Les aides sont accordées en fonction des ressources de l'adhérent.

Mots mêlés santé

Solution en page 3

R	E	E	E	N	R	U	O	J	T	S	E	T	T	E	N	U	L	D	S
E	O	V	M	I	E	B	E	A	U	V	A	I	S	R	O	N	O	E	S
U	E	U	E	A	E	T	I	A	F	R	O	F	U	U	I	I	L	C	E
Q	D	U	T	S	L	E	T	O	I	D	I	A	B	E	T	E	T	O	G
I	E	R	I	D	L	I	M	E	E	L	L	E	U	T	U	M	N	M	A
T	M	T	N	E	E	C	Z	E	M	A	X	E	L	A	B	A	E	P	S
C	E	I	I	F	I	R	O	U	S	I	U	N	I	R	I	I	M	T	S
A	E	C	H	I	T	S	M	N	E	S	A	G	E	E	R	T	E	E	I
L	T	A	R	C	N	S	I	A	C	N	E	E	L	D	T	R	C	S	T
Y	N	I	S	I	E	O	T	V	T	M	P	I	O	O	N	I	N	T	N
H	A	R	T	T	S	E	E	E	H	O	P	P	S	M	O	S	A	E	E
P	T	E	A	E	S	T	E	T	T	E	L	M	O	M	C	E	N	K	R
A	A	P	N	E	E	N	S	I	R	C	H	O	C	O	O	C	I	C	P
N	P	O	I	N	M	A	U	L	I	E	R	C	G	I	C	A	F	I	P
A	E	S	N	E	I	S	E	L	A	I	C	O	S	I	E	L	S	T	A
E	S	I	N	O	I	S	S	I	M	S	N	A	R	T	E	L	E	T	C

Retrouvez tous les mots de la liste dans la grille. Ils y sont mêlés horizontalement, verticalement, en diagonale et ce, dans les 2 sens. Une même lettre peut être utilisée plusieurs fois.
Une fois les mots repérés, les lettres restées inutilisées, réunies dans l'ordre normal de la lecture permettront de répondre à l'énigme.

ACNE
ANAPHYLACTIQUE
APPATES
APPRENTISSAGE
ASTHME
BEAUVAIS
CAP
CCMO
CHOC
CITEE
COMPIEGNE
CREIL
CRIS
DECOMPTES
DEFICIT
DERMATOLOGIE
DIABETE
DOIT
ECOCONTRIBUTION
ECZEMA
EPATANTE
EPILE
ESSE
ESSENTIELLE
FINANCEMENT
FORFAIT
IDIOTE
IONISE
JOURNEE
LACES
LAME
LIMEE
LUNETTES
MAITRISE
MITEES
MODERATEUR
MOI
MUTUELLE
NAVET
NETTE
OBESITE
OEDEME
PAON
PEAUX
PNEU
RHINITE
RUA
SANTE
SAIN
SEL
SEMI
SEVE
SIENS
SOCIALE
SOINS
SOLEIL
SUIT
TAIE
TANIN
TELETRANSMISSION
TICKET
TOUR
UNIE
URTICAIRE

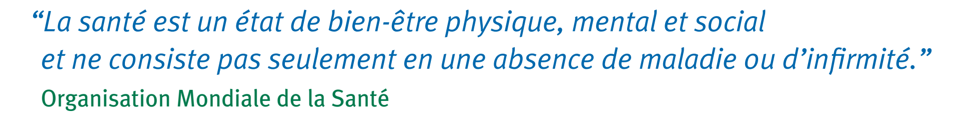
Ville picarde où la CCMO a une agence 

N°21 - Juin 2010 Distribution nationale

L'essentiel de la CCMO



Fortes chaleurs : restez attentifs !














Au cours de ce trimestre, la CCMO a mobilisé ses délégués, non seulement en les réunissant en Assemblée générale, mais aussi en créant une commission spécifique pour les délégués individuels sous la présidence de Bernard Moser.

Cette commission a élaboré une charte des délégués individuels à l'instar de la charte d'entreprise qui est signée par tous les salariés et administrateurs. Elle a également souhaité réunir les adhérents individuels autour des délégués, en commençant par les Picards. Il s'agissait par là de montrer la volonté de pratiquer au quotidien la démocratie et d'illustrer la devise de la CCMO « Pour nous, l'essentiel c'est vous ». Force est de constater que peu d'adhérents se sont mobilisés, puisque nous avons dû annuler trois réunions sur les quatre prévues, ce qui va amener la Commission à travailler sur la communication avec les adhérents.

Elle aura aussi pour mission d'organiser les élections de 2011, qui devront avoir lieu avant notre prochaine Assemblée générale. Des travaux en perspectives que nous abordons plus facilement grâce à la contribution de vos représentants.

Guy Leriche
Président
de CCMO Mutuelle

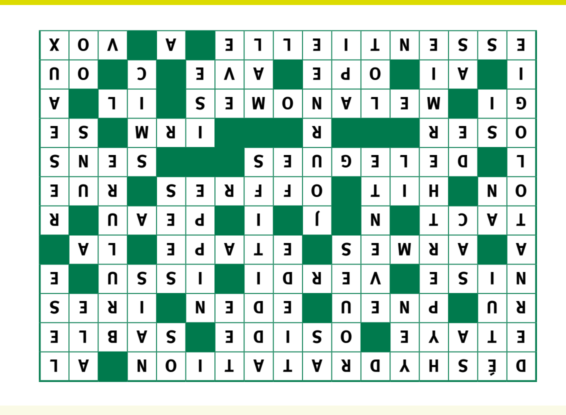
Christian Germain
Directeur général
de CCMO Mutuelle





CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, BP 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 21 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Christian Germain • Directeur de la rédaction : Elise Alphonse • Conception originale et réalisation : Transferase, Groupe Young & Rubicam • Imprimé par Imprimerie Houdeville, Avenue des Cencives - ZA - 60000 Tillé à 83 000 ex. • Photos : Fotolia • Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis de CCMO Mutuelle • Toute reproduction, même partielle, doit être soumise à l'autorisation du Directeur de la publication. Dépôt légal à parution. N° de commission paritaire : 0610M07492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073.







SOCIALES





Consultation des médecins généralistes à 23 €

Depuis quelques mois, les médecins généralistes sont reconnus comme médecins spécialistes en médecine générale. Détail sémantique pensez-vous ? Pourtant c'est le point de départ d'une nouvelle bataille tarifaire entre ces professionnels et l'Assurance maladie.

Le tarif de convention de la consultation d'un médecin généraliste est établi à 22 € quand ses confrères, médecins spécialistes comme le cardiologue, le gynécologue ou le dermatologue... bénéficient d'une consultation à 23 €.
Ces derniers mois des médecins généralistes, de plus en plus soutenus par les syndicats médicaux, ont pris la décision unilatérale de facturer leur consultation 23 € en leur qualité de médecins spécialistes en médecine générale.
Les caisses de Régime obligatoire refusent alors de rembourser les patients et les procédures engagées ont débouché sur une décision de la cour de cassation en faveur de ces caisses.
L'acte « C », soit la consultation d'un généraliste, vaut aujourd'hui 22 € et non 23 € comme la consultation « CS » des spécialistes.

Toute modification de ces tarifs doit être entérinée dans la convention qui lie les médecins et l'Assurance maladie. Une nouvelle convention est actuellement en cours de négociation et la grogne est telle chez les médecins que Nicolas Sarkozy, lors d'un déplacement dans un cabinet médical à Livry-Gargan, en Seine-Saint-Denis, s'est engagé à y faire figurer la modification tarifaire.
Le tarif de la consultation des médecins généralistes passera à 23 € et celui de la visite au domicile du patient lorsqu'il ne peut se déplacer au cabinet à 33 € **au 1er janvier 2011**. Le ministère de la Santé souligne que cette mesure aura des effets sur la rémunération des médecins qui assurent la régulation téléphonique de la permanence des soins dans les Centres 15 et le tarif de l'acte de consultant des spécialistes (C2 à 46 €). Le coût de cette mesure est évalué à 290 millions d'euros par l'Assurance maladie.



170 médicaments déremboursés à 15 %

Le remboursement par l'Assurance maladie obligatoire de 170 médicaments sous 594 présentations et dosages différents passe de 35 % à 15 %. La liste a été publiée le 16 avril dernier au journal officiel et elle était effective dès le lendemain.
Les pharmacies disposent cependant d'un délai de trois mois pour écouler leurs stocks de médicaments concernés, dont l'ancien taux de remboursement à 35 % se matérialise par une vignette bleue sur l'emballage. Ils devront progressivement disposer d'une vignette orange, signifiant que le taux est passé à 15 %. On compte désormais quatre taux de remboursement différents des médicaments (100 %, 65 %, 35 %, et donc à présent 15 %). Annoncée à l'automne dernier, **cette mesure doit permettre à l'Assurance maladie d'économiser 145 millions d'euros cette année**.

L'immense majorité des produits concernés représente des remboursements très faibles. L'un d'entre eux se distingue pourtant, le Tanakan. Ce traitement des troubles de la mémoire chez les personnes âgées coûte près de 30 millions d'euros à l'Assurance maladie. Quelques autres produits sortent du lot : ART, un traitement des symptômes de l'arthrose, Equanil, un anxiolytique, Hexomédine, un antiseptique, la crème contre l'herpès Zovirax ou encore le sirop contre la toux Polery Enfant.
On trouve également dans cette liste l'Aciclovir, la Trimébutine, l'Érythromycine, le Kétoprofène, le Tétrazépam, l'Aluminium phosphate, la Ranitidine, ou encore de l'extrait de Ginkgo Biloba. La liste exhaustive est disponible sur le site de l'Assurance maladie **www.ameli.fr**.

Les CPAM fusionnent

Au 1er janvier 2010, 48 caisses primaires d'Assurance maladie ont officiellement fusionné pour donner naissance à 22 nouvelles caisses. CCMO Mutuelle échange en télétransmission avec chacune d'elles.
Pour le moment, les modifications administratives prises en charge par CCMO Mutuelle ont été sans incidence pour ses adhérents. Sur les mois de mai et juin, les systèmes d'information des CPAM ont fusionné. Pour identifier un éventuel problème dans les échanges entre les caisses et la CCMO, vérifiez sur votre décompte trimestriel envoyé par votre caisse s'il comporte bien la mention de transmission des dits décomptes à votre complémentaire santé. En cas de problème, il faudra rapidement contacter votre CPAM.



CCMO

La CCMO en Assemblée générale

L'Assemblée générale de la CCMO s'est tenue le 26 mai dernier en présence d'une centaine de participants. Elle a permis de présenter aux délégués le bilan de l'année écoulée.

Le Président, Guy Leriche, a ouvert la séance en exprimant sa satisfaction aux délégués réunis pour leur forte participation permettant d'atteindre le quorum. Il a résumé les divers événements qui ont marqué la CCMO. Michel Merlette, Secrétaire général, a souligné, à l'occasion de la lecture du rapport moral, les principales réformes impactant l'activité de la mutuelle telles que la poursuite de la réforme de l'Assurance maladie et le renforcement de la surveillance des mutuelles, la plus forte représentation de la CCMO dans les instances de la FNMF, la modification des statuts et règlements mutualistes ainsi que la politique de développement de la mutuelle au travers de rapprochements et partenariats.

Christian Germain, Directeur général, à la lecture du rapport d'activité, a ensuite fait état des événements de la mutuelle et en particulier du **nombre de personnes protégées qui est passé, au 31 décembre 2009 à 182 014**, soit une **augmentation de 7,30 % par rapport à 2008**. Il a également présenté les principaux faits marquants qui ont eu lieu en 2009, notamment les impacts de la crise internationale avec pour effet l'explosion des prestations, la poursuite de l'adaptation de la mutuelle d'un point de vue organisationnel et informatique, et enfin les projets immobiliers que la CCMO a initié en tant qu'acteur de la vie économique locale à vocation sociale.

Enfin, Marie-Catherine Lallemand, trésorière, a montré dans son rapport financier que **la CCMO continue de bénéficier d'une gestion financière saine**, certifiée sans réserve par le Commissaire aux comptes, même si le résultat net est moindre que celui des années précédentes.

Les modifications du règlement mutualiste et des statuts, applicables au 1er juillet 2010, sont disponibles sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle – 6 avenue du Beauvaisis – PAE du Haut-Villé – BP 50993 – 60014 Beauvais Cedex.

L'Assemblée générale en résumé

- Maintien du droit d'adhésion à 11 €
- Reconduction des allocations obsèques dans les différentes garanties
- Renouvellement des mandats des Administrateurs de la CCMO
- Nomination de nouveaux Commissaires aux comptes : KPMG
- Refonte des statuts et modifications du règlement mutualiste
- Création des garanties « Cassis » et « Papaye » et modifications des garanties « Goyave » et « Pitaya » pour les particuliers.



Etudiants, quelle complémentaire santé ?



Après l'obtention de son bac, votre enfant va poursuivre ses études dans l'enseignement supérieur. Devenir étudiant entraîne notamment son inscription au régime de la Sécurité sociale étudiante. Côté mutuelle, la CCMO est là pour le couvrir jusqu'à ses 28 ans.

L'entrée dans l'enseignement supérieur marque un changement pour votre enfant. Il va en effet choisir une nouvelle orientation afin de construire son projet professionnel, tout en s'immergeant dans un nouvel environnement.

Une fois inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur, son affiliation au régime de la Sécurité sociale étudiante est obligatoire. Cependant cette inscription ne rembourse pas tous les frais de santé. **L'obligation d'adhésion au régime général de la Sécurité sociale étudiante ne remet donc pas en cause la complémentaire santé.**

Avec la CCMO les démarches administratives sont simplifiées. Les accords entre les centres étudiants et la mutuelle permettent en effet au nouvel étudiant de conserver de nombreux avantages, tels que le **tiers payant**, lui évitant ainsi l'envoi de documents pour le remboursement des soins, directement transmis à la mutuelle. **Le règlement des prestations s'effectue automatiquement en 48 heures**.

Tout au long de ses études et jusqu'à ses 28 ans, **votre enfant continue ainsi de bénéficier des avantages de votre couverture complémentaire** à la CCMO, à la seule condition qu'il soit à votre charge fiscale.



Bloc Notes





agenda social

1er juillet
Journée mondiale du **bandeau blanc contre la pauvreté**

7 août
Journée internationale de **l'éducation**

12 août
Journée internationale de la **jeunesse**

13 septembre
Journée mondiale des **premiers secours**

16 septembre
Journée internationale de la **protection de la couche d'ozone**



Voyages : vos papiers en sécurité sur mon.service-public.fr

Le site gouvernemental propose de **sauvegarder gratuitement vos papiers d'identité dans un espace sécurisé**. Un service particulièrement utile en cas de perte ou de vol, en pays étranger. A terme, il deviendra le **point d'accès unique à toutes vos démarches administratives sur internet** et en propose déjà certaines (changement d'adresse, commande de chèques emploi service, consultation des horaires d'ouverture des organismes publics).

Cancer : une cartographie des établissements sur Internet

L'Institut national du cancer (Inca) a mis en ligne une cartographie des établissements de santé traitant le cancer. En cliquant sur le site de l'Inca (**www.e-cancer.fr**), l'internaute peut désormais consulter, pour chaque région, l'ensemble des établissements de santé qui ont reçu l'autorisation de prendre en charge des patients pour les traitements de chimiothérapie, de chirurgie et de radiothérapie.
Une fiche précise les coordonnées et l'adresse du site Internet de chaque structure ainsi que les soins prodigués.

Oubli d'enfant en voiture

Laisser son sac à main, sa sacoche ou ses papiers près de l'enfant à l'arrière du véhicule permettrait de limiter les risques d'oublier son enfant dans la voiture, selon la Commission de la sécurité des consommateurs (CSC).



Entre juin 2007 et août 2009, 24 oublis d'enfant en voiture ont été recensés en France. Ces oublis ont donné lieu à 5 décès par déshydratation. Ce phénomène dramatique « touche les populations actives, bien intégrées socialement et ayant parfois plusieurs enfants », précise la CSC.

Les Rencontres de la CCMO
« Le sommeil en questions »
29 septembre - Compiègne
12 octobre - Creil

Chiffres clés

6,6 %
proportion de personnes touchées par le diabète dans le monde

3/5 jeunes
ont déjà ressenti des acouphènes après écoute prolongée de leur baladeur

37 jours
DÉLAI MOYEN POUR OBTENIR UN RDV EN HÔPITAL OU CLINIQUE

au 1er janvier 2010 **22,6 %**
de la population française avaient + de 60 ans

Médecine

& SANTÉ



L'IRM : un examen inoffensif et indolore

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) n'utilise pas de radioactivité. L'examen est sans danger et sans douleur. Pourtant, de nombreuses personnes sont stressées à l'idée de le passer, par peur d'être enfermées dans le tunnel de l'appareil. Si c'est votre cas, il faut en parler dès la prise de rendez-vous.

Stressant ! C'est l'adjectif le plus souvent employé pour qualifier l'IRM. Cet examen d'imagerie médicale « *est pourtant inoffensif et il n'est pas douloureux* », rassure la Dr Emmanuelle Delfaut, radiologue de ville à Saint-Nazaire (Loire-Atlantique). Mais, poursuit-elle, « *certaines personnes, qui souffrent notamment de claustrophobie, se sentent mal à l'idée d'être enfermées dans le tunnel de l'appareil* ».

Les personnes stressées par un examen d'imagerie par résonance magnétique (IRM) doivent le signaler dès la prise de rendez-vous. C'est la qualité de l'accueil et de l'information qui va permettre au patient de se sentir en confiance et d'éviter une crise de panique.

Pas assez d'écoute

Cette attention n'est pas toujours au rendez-vous. « *Une fois déshabillé, on m'a demandé de m'allonger sur la table, se souvient Jean-François. On m'a mis une poire dans la main pour déclencher l'alarme. Pas plus d'explications. J'ai eu le sentiment désagréable d'un travail à la chaîne* ». Pour cet imprimeur parisien, tout s'est bien passé, mais il déplore « ***l'absence d'information et d'écoute avant et après l'examen*** ».

Le patient, allongé sur une table coulissante, prend place dans un cylindre étroit d'environ 60 centimètres de diamètre. Ce tunnel est fermé à une extrémité et ouvert à l'autre. Si l'examen concerne le cerveau ou le haut du corps, seuls les membres inférieurs sont à l'air libre. A l'intérieur, la personne dispose d'un éclairage et d'une ventilation, d'un micro et d'enceintes pour pouvoir communiquer à tout moment avec le personnel soignant. L'équipe médicale se trouve dans une pièce séparée de l'appareil par une vitre.

Certains radiologues peuvent proposer aux personnes anxieuses de visiter la salle avant l'examen et de venir accompagnées d'un proche.

Le délai moyen pour obtenir un rendez-vous d'IRM est de 34,5 jours !

En moyenne 20 minutes

Lors des différentes séquences de l'examen, l'aimant émet un bruit répétitif comparable à celui d'un tam-tam. Le port d'un casque antibruit ou de protections auditives permet d'atténuer ce désagrément. **Les examens d'imagerie par résonance magnétique durent en moyenne 20 minutes.** Certains peuvent nécessiter l'injection d'un produit de contraste, qui permet une meilleure lisibilité des images.

Seul obstacle à l'IRM : la présence d'objets métalliques, en raison du champ magnétique émis par l'appareil. « *Les patients doivent remplir très sérieusement le questionnaire que nous leur remettons avant l'examen*, insiste E. Delfaut. *Ils doivent impérativement nous signaler s'ils sont porteurs de pacemakers, d'appareils électroniques implantables, de prothèses cardio-vasculaires, de clips chirurgicaux ou encore d'éclats métalliques dans les yeux. Mais à condition de bien respecter ces contre-indications, cet examen ne présente aucun danger.* »

D'après G. Trabacchi
et E. Billon-Bernhei



Des indications de plus en plus vastes

Les indications des examens d'imagerie par résonance magnétique sont nombreuses : lésions osseuses et articulaires, maladies cérébrales, neurologiques, viscérales et cardiaques. En routine, cet examen sert à l'étude morphologique des différents tissus du corps humain. Mais plus rarement, l'IRM peut aussi servir à l'analyse fonctionnelle de certains organes : diagnostic précoce de la maladie d'Alzheimer, suivi des grands prématurés, meilleure compréhension de la schizophrénie, évaluation de l'atteinte cérébrale des malades dans le coma.



Prévention

& DÉPISTAGE





FORTE CHALEUR :

Eau à 29 °C et grand ciel bleu, paysages baignés de soleil : l'été prend ses quartiers. Mais parfois le mercure du thermomètre s'emballe pour atteindre des températures record. Nous ne sommes pas tous égaux face aux fortes chaleurs. Et les personnes les plus sensibles, comme les personnes âgées et/ou malades, les enfants en bas âge, les travailleurs manuels et les sportifs doivent faire l'objet d'une attention particulière. Pour que le rêve ne se transforme pas en cauchemar en cas de forte chaleur, il faut savoir se préserver et être attentif à ses proches.



On estime que la canicule de 2003 a causé la mort de 15 000 personnes en France. **L'exposition à de fortes chaleurs en été représente une agression pour l'organisme**. Epuisement, troubles du sommeil, crampes, étourdissements : ces différents symptômes doivent alerter en période de forte chaleur ou de canicule. Ils peuvent être causés par une **déshydratation ou une mauvaise régulation de la température du corps**. En cas de malaise ou de « coup de chaleur », l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (Inpes) recommande d'appeler le 15 sans tarder. Mais pour éviter d'en arriver là, il suffit de reconnaître les signes et suivre quelques mesures simples de prévention adaptées à son âge et à ses activités ou celles de ses proches.

L'hyperthermie ou « le coup de chaleur »

Lorsqu'une personne ne transpire pas assez, elle ne peut plus maintenir sa température corporelle à 37 °C sous l'effet d'un environnement chaud ou d'un travail musculaire particulièrement important. On parle de coup de chaleur ou hyperthermie lorsque l'élévation de sa température dépasse les 40°C. D'abord **une sensation de faiblesse, de légers vertiges, et évidemment la sensation d'avoir très chaud**. Fatigue, maux de tête, vertiges, crampes, sueurs, obnubilation, délire agité, agressivité, convulsions, diminution de la tension artérielle, augmentation de la fréquence cardiaque, nausées, vomissements, perte de conscience sont les symptômes progressifs qu'il faut savoir reconnaître avant qu'il ne soit trop tard.
Les sportifs et les travailleurs manuels doivent adapter leur activité en fonction de la température car **les premières causes d'hyperthermie pour les personnes en bonne santé sont la déshydratation ou l'effort intense**. Parmi nous, les personnes âgées sont les premières touchées car leur capacité de sudation est diminuée : leur organisme régule moins bien leur température corporelle.

Du bon sens et de la méthode

1. Il est essentiel de **manger régulièrement en privilégiant raisonnablement les aliments riches en eau comme les légumes et les fruits.** Préférer des repas froids et éviter ceux trop riches en graisses. Pour les enfants privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres, tomates). Proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indications l'empêchant de consommer des produits lactés.
2. Surtout, **boire au moins 1,5 à 2 litres de boisson par jour**. Les boissons très sucrées et à forte teneur en caféine sont à éviter, ainsi que les alcools. Les jeunes enfants ne peuvent se désaltérer que si on leur propose à boire régulièrement, pour les tout petits au biberon ou à la cuillère. La nuit leur proposer à boire, ainsi qu'au réveil.
   Les personnes ayant une pathologie qui augmente la transpiration et les pertes d'eau (diarrhée, fièvre) doivent veiller à s'hydrater encore plus.
3. **Se mouiller la peau, se ventiler** (une serviette humide sur un ventilateur est une bonne combine pour ne pas se laisser envahir par la canicule).
4. **Eviter les heures chaudes de la journée** (entre 11 heures et 17 heures) **et privilégier les lieux frais** (cinéma, supermarchés ...) **et ombragés**. Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture !
5. On se sentira bien chez soi en fermant les volets et en aérant lorsque l'air dehors commence à se rafraîchir, à la tombée du jour.
6. Porter des **vêtements légers, amples, de préférence en coton et de couleur claire,** un couvre-chef adapté, comme une casquette blanche par exemple.
7. **Demander conseil à son médecin si l'on prend un traitement médicamenteux**, surtout en cas de symptômes inhabituels (maux de tête, sentiment de faiblesse, vertiges, ou fièvre doivent vous alerter). Les posologies de certains médicaments doivent être revues avec le médecin traitant.
8. Enfin **faire jouer la solidarité** et prendre des nouvelles de ses proches. Le passage quotidien d'une personne est nécessaire pour stimuler quelqu'un d'âgé et fixer une quantité d'eau journalière entreposée au réfrigérateur.

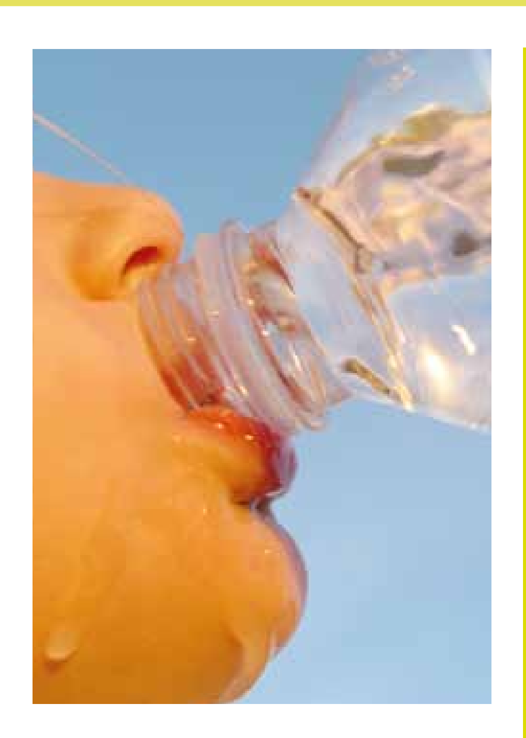
Prévention

& DÉPISTAGE



RESTEZ ATTENTIFS !



La déshydratation

Elle concerne toute personne qui transpire mais ne boit pas assez.
Une personne bien hydratée a des émissions d'urine claire toutes les trois ou quatre heures. Il faut donc être attentif à une diminution, voire un arrêt de l'émission d'urine, à une sécheresse et un manque d'élasticité de la peau, aux yeux creusés, à une perte de tonus des globes oculaires, une respiration rapide et profonde et à la disparition des larmes.
Attention aux jeunes enfants! Chez le nourrisson, les signes de déshydratation sont le creusement de la fontanelle, une couche pas mouillée pendant plus de 8 heures ou l'absence de larme lorsqu'il pleure. La sécheresse de la bouche et des lèvres doit alerter chez tous les enfants, ainsi que la fatigue : l'enfant s'agite, il râle puis il devient amorphe.
Les personnes âgées, quant à elles, perdent la sensation de soif et se déshydratent sans s'en rendre compte. Quand elles se déplacent difficilement, elles limitent leur consommation de boissons pour ne pas aller trop souvent aux toilettes. Les patients sous traitement diurétique et ceux qui prennent des psychotropes doivent être particulièrement vigilants à la déshydratation.

Les signes d'alerte

Certains signes, qui peuvent vous paraître anodins, précèdent l'apparition de symptômes plus graves.

- **La bouffée de sueur après avoir bu un verre d'eau.**
  Vous étiez en train de vous déshydrater. Vous avez réamorcé le mécanisme de la sudation en buvant un verre d'eau. Cela se manifeste par cette bouffée de sueur qui est donc un signe de dessèchement… compensé.
- **La sensation de bien-être en passant les bras sous l'eau froide.**
  Vous étiez en train de chauffer. Les mains et les avant-bras sont des zones riches en récepteurs de la chaleur. En les mettant en contact avec un corps froid, vous indiquez à votre cerveau que la température du corps diminue ce qui se manifeste par une sensation de bien-être.
- **Ne pas avoir uriné depuis le matin.** Lorsque vous transpirez, vous utilisez une partie de l'eau de votre organisme et vous puisez dans vos réserves. Lors d'une forte chaleur, si l'apport quotidien d'eau n'est plus suffisant, ou que vous ne rechargez pas assez vos réserves, le corps économise son eau pour pouvoir assurer la sudation. Cette économie se fait, par exemple, aux dépens de l'élimination urinaire qui se trouve ainsi réduite.

D'autres signes sont les marqueurs d'une pathologie. **Vous ne devez pas attendre leur apparition pour commencer à agir mais savoir les reconnaître pour éviter des accidents dans votre entourage**.

L'insolation
Elle survient aussi bien au repos que pendant une activité, et se caractérise par des maux de tête, des vertiges, des sueurs froides, et une fatigue intense, sans qu'il y ait d'élévation notoire de la température du corps. **Il faut boire et se mettre au repos, à l'ombre, pendant quelques heures**.

La crampe de chaleur
Vous ressentez des crampes vraiment intenses aux mains, aux pieds ou aux mollets, vos muscles sont durs et tendus. **Il faut arrêter l'effort.**

Le coup de chaleur
Un coup de chaleur correspond à une élévation de la température du corps au delà de 40 °C. La victime souffre d'une forte fièvre et de pertes de conscience. Elle est sujette à des vomissements, des nausées, au délire, voire à des convulsions. Sa peau est chaude et moite puis sèche (elle ne transpire plus). Ses pupilles sont dilatées.
Il peut survenir très vite chez les nourrissons et les personnes âgées en période de grosse chaleur, mais aussi chez les sportifs qui ne compenseraient pas les pertes d'eau dues à leur transpiration. **Le coup de chaleur (qui peut être mortel) doit être soigné rapidement pour qu'il ne persiste pas de séquelles neurologiques**.

N'attendez pas l'apparition de ces signes pour commencer à agir !

S'INFORMER, RÉAGIR…

Si vous avez la moindre question n'hésitez pas à appeler le numéro vert mis à disposition par le Ministère de la Santé et l'INPES : **Canicule Info Service : 0 800 06 66 66** (appel gratuit d'un poste fixe), ainsi que sur le site **www.sante.gouv.fr/canicule**.

Edité par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, le dépliant **« La canicule et nous »** est téléchargeable sur **inpes.santé.fr**.

Enfin n'oubliez pas les numéros d'urgence comme :
le **15** (Samu), le **18** (les pompiers) ou le **112** (numéro d'urgence unique européen).



Environnement

& ÉCOLOGIE





Des maladies cachées dans le sable des plages

**Quoi de plus agréable que de s'allonger sur le sable fin ?
Mais la plage peut être souillée. Résultat : des irritations, des mycoses et autres désagréments.
Quelques précautions peuvent vous aider à les éviter.**



La plage est un espace qui peut être fréquenté par des milliers d'estivants. Or, les microbes aiment eux aussi se prélasser au soleil sur le sable et n'hésitent pas à s'attaquer à votre peau !

« *Le problème le plus courant, c'est le Pityriasis versicolor* », met en garde le Dr Gérard Rousselet, président du Syndicat des dermatologues. Il s'agit d'une mycose qui se manifeste par une éruption de taches marron sur le thorax, les épaules, le cou ou le dos, évoluant en taches blanches de dépigmentation. Il vaut mieux consulter un médecin, qui vous conseillera un produit spécial pour vous savonner et désinfecter la peau, ainsi qu'un traitement par voie générale.

Un champignon assez coriace

Fissures, irritations, petites peaux entre les orteils sont la manifestation du pied d'athlète. Il s'agit également d'une mycose qui peut être contractée dans le sable, tout comme l'onychomycose qui colore et abîme les ongles. Le médecin prescrira une analyse après un prélèvement par grattage. Assez long, le traitement peut comporter des antibiotiques.

« *Pour prévenir ce champignon assez coriace, conseille le Dr Rousselet, **il faut soigneusement se sécher les pieds après un sérieux savonnage et éviter de conserver des chaussures humides.*** »

Il est préférable d'**éviter les plages trop proches des zones industrielles ou des ports**, les boulettes de résidus pétroliers échouées sur le sable pouvant être à l'origine de rougeurs et d'irritations. On s'en débarrasse rapidement grâce à de l'huile alimentaire ou solaire. N'utilisez ni essence ni solvant.

Eloignez-vous des canards !

La maladie dite « pied-main-bouche » se manifeste par de petites éruptions sur la plante des pieds, la paume des mains et le palais des enfants, qui se contaminent en se traînant sur le sable pollué par des déjections canines. « *Due à un virus, elle est bien connue des pédiatres et sans gravité. Elle guérit généralement toute seule* », rassure le Dr Cheymol.

Souvent romantiques, **les bords de lac ne sont pas plus sûrs**, bien au contraire ! **Les eaux douces sont parfois contaminées par des eaux usées mal traitées et des déjections animales :** chiens, mais aussi bétail. Vous pouvez aussi contracter la dermatite des nageurs, une affection bénigne de la peau qui se manifeste par des démangeaisons provoquées par des parasites ou puces du canard. Eloignez-vous donc de ces charmants volatiles et, en nageant, n'avalez pas d'eau et rincez-vous bien après le bain.

Enfin, en prenant certaines précautions simples, vous réduirez les risques sanitaires si le sable n'est pas très propre. Même s'il est très doux, évitez de vous allonger directement dessus : utilisez une serviette de bain, posée sur une rabane ou un matelas. Prenez-en soin.

D'après N. Allain

Être éco-citoyen à la plage

En respectant certaines consignes simples, il est très facile de contribuer à maintenir la propreté de la plage et de réduire les éventuels risques sanitaires liés à un sable sale.

- **Ne jetez pas vos déchets sur le sable (papiers, mégots, restes alimentaires…)** et ne les enterrez pas non plus. Utilisez les corbeilles ou poubelles mises à votre disposition.
- **Signalez toute présence de déchets dangereux** (seringues) au poste de secours ou à la mairie.
- **Utilisez les sanitaires mis à votre disposition** sur le bord des plages et douchez-vous régulièrement.
- **Pendant la saison estivale, les animaux domestiques sont généralement interdits sur les plages,** car ils risquent de les salir et de souiller l'eau de baignade. Laissez les vôtres à la maison.



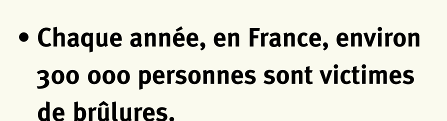


Les brûlures

Que faire en cas de brûlure ? Comment en déterminer la gravité ? Et quels gestes simples effectuer pour éviter de se brûler…



Les brûlures sont malheureusement des accidents courants de la vie quotidienne qui se produisent le plus souvent à la maison et touchent principalement les plus jeunes.



- **Chaque année, en France, environ 300 000 personnes sont victimes de brûlures.**
  Si la majorité d'entre elles présente des lésions bénignes qui guérissent rapidement,
  10 000 personnes atteintes de brûlures plus préoccupantes sont hospitalisées, et 3 500 admises dans l'un des 22 centres de traitement des brûlés.

- **70% des brûlures sont dues à des accidents domestiques.**

- **1 brûlé sur 3 est un enfant ou un nourrisson.**

Déterminer la gravité d'une brûlure

La gravité d'une brûlure dépend de sa profondeur et de son étendue mais aussi de la zone touchée et de l'âge de la personne concernée.

- **L'étendue**

On évalue en pourcentage la surface cutanée brûlée. Une brûlure est grave si elle **touche plus de 15 % de la surface du corps d'un adulte et plus de 5 à 10 % chez l'enfant**. Pour calculer rapidement la surface atteinte, on prend pour référence la paume de la main qui équivaut à 1 % de la surface totale de la peau.
Chez l'enfant, les surfaces se calculent différemment, en raison de l'importance de la tête par rapport au reste du corps.

	Surface atteinte	
Partie du corps	Adulte	Enfant
Tête et cou	9 %	17 %
Face antérieure du tronc	18 %	18 %
Face postérieure du tronc	18 %	18 %
Chaque jambe (en totalité)	18 % (x2)	14 % (x2)
Chaque bras (en totalité)	9 % (x2)	9 % (x2)
Périnée	1 %	1%
Total	100 %	100%

- **La localisation**

Les brûlures du **visage** (bouche, nez, paupières et yeux), des **mains**, des **pieds** et du **périnée** sont particulièrement graves.

- **L'âge de la personne**

Une brûlure est plus grave chez **l'enfant** et la **personne âgée** qui sont plus fragiles et supportent moins la déshydratation.

- **La profondeur**

La peau est constituée de trois couches : l'épiderme à la superficie, le derme avec l'insertion des glandes et des poils, et enfin, l'hypoderme contenant une couche de cellules graisseuses.

- Brûlure du 1er degré



Elle n'atteint que l'épiderme et se manifeste par une **rougeur** et une **douleur vive**, parfois suivie d'une desquamation (la peau pèle) au bout d'un jour ou deux. L'exemple type est le coup de soleil. Cette brûlure guérit spontanément et sans séquelle en quelques jours.

- Brûlure du 2e degré



Elle peut détruire l'épiderme et une partie du derme et se caractérise par une **rougeur**, un **gonflement de la peau** alentour et par l'apparition de **cloques**.
On distingue les 2e degrés **superficiel et profond**. La brûlure du 2e degré superficiel cicatrise spontanément, sans séquelle, en deux semaines environ, celle du 2e degré profond peut mettre trois semaines, voire plus, et laisser alors des cicatrices définitives.

- Brûlure du 3e degré

Elle touche toute l'épaisseur de la peau et peut détruire le muscle ou l'os sous jacent. Elle est le plus souvent provoquée par la projection de liquide bouillant, le contact bref et intense avec des flammes ou un objet chaud (fer à repasser, plaque de four…).

Bon à savoir !

- **Si vos habits prennent feu, ne courez pas mais roulez-vous sur le sol**.
- Si quelqu'un devant vous est la victime des flammes, éteignez le feu avec une couverture anti-feu ou des habits en **laine (surtout pas de matière synthétique). N'enlevez pas les vêtements**, vous risquez d'arracher la peau.

Les brûlures

Les brûlures sont des lésions de la peau, provoquées :

dans 85% des cas par le contact avec des flammes, un liquide bouillant ou un objet chaud

7 % des cas par le passage de courant électrique à travers le corps

7 % des cas par le contact avec des produits chimiques

1 % des cas par le froid et les radiations

La partie brûlée est **blanche, cireuse ou gris-noir**. Cette brûlure peut être **indolore et insensible** car les terminaisons nerveuses sont détruites.

Ce qu'il faut faire en cas de brûlure

- Brûlures légères

Ex : coup de soleil, contact bref avec un corps très chaud sur la peau nue…

Ce type de brûlure ne nécessite en général **aucun traitement particulier**. On peut appliquer localement de la vaseline ou de la biafine.

Il faut également en cas de coups de soleil multiples penser à bien s'hydrater en buvant de l'eau et prendre un peu de paracétamol ou d'aspirine si besoin.

- Brûlures du 2e degré, peu étendues et n'ayant pas de caractère de gravité

• **Il faut, le plus rapidement possible, mettre la zone brûlée sous l'eau froide pendant 10 minutes environ (au besoin, appliquer des linges ou compresses imbibés d'eau froide).**



Ce soin de refroidissement immédiat est capital. Il freine la propagation de la chaleur en profondeur et diminue ainsi la gravité des lésions.

• Puis appliquer un tulle gras, de la vaseline ou une pommade adaptée aux brûlures et protéger en recouvrant avec une compresse de gaze stérile.

Le renouvellement du pansement doit être effectué au bout de 24 h à 48 h.

• La vaccination anti-tétanique doit être systématiquement vérifiée. Si le dernier rappel date de plus de 10 ans ou, en cas de doute, il convient de le signaler tout de suite à un médecin.

Si la brûlure est étendue, si des cloques (phlyctènes) apparaissent, si l'on a le moindre doute sur la profondeur et, à plus forte raison, si la zone brûlée est insensible, il faut immédiatement consulter un médecin ou se rendre dans un établissement de soins.

- Brûlures graves

• **Alerter ou faire alerter les secours**

112 : Urgences 15 : Samu 18 : Pompiers

• **En attendant leur arrivée**, placer la blessure **sous un robinet d'eau froide pendant 10 minutes environ**. Si cela n'est pas possible, **couvrir la brûlure d'une serviette ou d'un drap propre imbibé d'eau froide**.

Les grands brûlés

Leur traitement repose sur une double thérapeutique, menée simultanément : **la réanimation et le traitement chirurgical**.

Les soins de réanimation consistent globalement à lutter contre les pertes de liquides, la dénutrition et l'infection. La chirurgie vise à obtenir la cicatrisation de(s) la zone(s) brûlée(s).

Quelques gestes simples pour éviter les brûlures

- **Protéger les radiateurs électriques, plaques de cuisson, fours, corps et tuyaux de poêles, et foyers de cheminée.**
- En cuisine, veiller à la **stabilité des plats, orienter** systématiquement **le manche des casseroles vers l'intérieur de la cuisinière** et plus généralement, **mettre hors de portée des enfants les manches et poignées d'ustensiles.**
- Faire particulièrement attention au **fer à repasser**, à la **friteuse** et à son **huile bouillante**.
- **Ne jamais jeter d'eau sur un ustensile ou un appareil qui brûle** (cela augmente les flammes). **Ne jamais jeter d'eau sur l'huile en feu**, mais **étouffer les flammes en posant dessus un couvercle ou un linge mouillé** (s'il s'agit d'une friteuse, **la débrancher au préalable**).
- **Vérifier la température du bain des enfants.**
- Stocker les **produits d'entretien** dans des **meubles fermés à clé.**
- Faire attention aux **pots d'échappement des motos et autres engins à 2 roues.**
- **Ne pas utiliser d'alcool à brûler** pour allumer son barbecue ou un feu de broussailles.







Les délégués individuels de la CCMO en réunion

22 délégués titulaires et suppléants représentant les adhérents au titre des particuliers ont participé à une réunion d'information le 19 avril dernier. De nombreux sujets ont été abordés à l'occasion de ce rendez-vous.

C'est au siège social de la CCMO que les délégués individuels, qui représentent les adhérents du collège des particuliers, se sont retrouvés le 19 avril pour faire le point sur la situation de la mutuelle. Guy Leriche, Président, et Christian Germain, Directeur général ont tout d'abord indiqué que « ***la CCMO poursuit sa croissance dans un marché très concurrentiel*** ». C'est pourquoi la mutuelle se mobilise chaque jour pour adapter sa structure aussi bien en termes d'effectifs que d'organisation. Après la présentation des principaux chiffres clés représentatifs de l'activité, la préparation de l'Assemblée générale du 26 mai a été abordée.

Le **rôle des délégués individuels au sein de la CCMO** a été développé en rappelant que ces derniers sont élus par les adhérents du collège des particuliers. Porte-paroles et représentants des adhérents, ils participent donc à l'Assemblée générale. Véritables interlocuteurs privilégiés des adhérents, ils expriment leurs souhaits et transmettent leurs propositions. Une **charte du délégué a ainsi été élaborée et accueillie favorablement**. Ce document aborde notamment le fait qu'être délégué de sa mutuelle, c'est s'engager dans un mandat bénévole au service de l'intérêt général, c'est être et rester en contact avec les adhérents. Dans le courant de l'année, la CCMO sera en mesure de mettre en place des outils permettant aux adhérents de communiquer avec leur délégué.

Enfin, cette réunion a permis de rappeler que les prochaines élections se dérouleront en 2011. La CCMO ne manquera de traiter le sujet dans les prochains numéros de votre magazine d'information trimestriel « *L'essentiel de la CCMO* ».



« LE DÉLÉGUÉ INDIVIDUEL »

Son identité

- Il est Membre de la CCMO appartenant au collège des individuels et est élu au sein de ce collège.
- Il représente 1000 voix c'est à dire 1000 adhérents, il peut recevoir des pouvoirs d'autres délégués sans que son nombre de voix au total ne puisse excéder 2000 voix.
- Il est bénévole

Son rôle

- Il est le porte-parole des adhérents individuels à l'Assemblée Générale.
- Il est le relais des adhérents individuels auprès de la Direction de la Mutuelle *(administrateurs et direction générale)*. A ce titre, sans se substituer aux services de relation clients de la Mutuelle, il doit transmettre leurs souhaits, propositions, interrogations ou réclamations.
- Force de proposition, il soumet au Conseil d'administration ou à la Direction les idées qui permettent d'améliorer les conditions des adhérents en leur facilitant l'accès aux soins.
- Il participe au débat mutualiste.
- Il ne peut en revanche en aucun cas prendre une décision ou engager la Mutuelle aux lieu et place du Conseil d'administration ou de la Direction de la Mutuelle.

Son engagement

- Défendre et promouvoir la CCMO et ses valeurs, auprès de son entourage, des adhérents et des professionnels de santé.
- Assister à l'Assemblée générale et aux réunions des délégués.
- Adhérer aux principes fondamentaux de la charte CCMO, rappelés au verso.

Ses moyens

- Interlocuteur privilégié et référent local des adhérents, il doit pouvoir être contacté directement par ces derniers et accepte à ce titre la diffusion de ses coordonnées *(adresse mail, téléphone)* auprès des adhérents de son secteur géographique, *(à défaut un numéro de téléphone sera donné)*, commun à tous les délégués et une adresse mail individualisée centralisée à la CCMO.
- Une boîte à idées électronique sera mise à disposition des adhérents.
- Il participe à l'Assemblée générale de la CCMO, à l'ensemble des réunions spécifiques qui sont organisées à son intention, et aux réunions avec les adhérents individuels de son secteur géographique.



Hommage

Marcel Magaud qui nous a quitté le 13 mai dernier a longtemps été un représentant avisé de la Mutualité.

La CCMO et la Mutualité ont été très affectées par la disparition de Marcel Magaud. Salarié des Charbonnages de France et mutualiste depuis 1962, il est entré au Conseil d'administration de la CCMO en 1981. Il a été élu au Bureau en 1984 pour prendre la Vice-présidence. Profondément attaché aux valeurs mutualistes, il a défendu et conseillé la mutuelle jusqu'en 2003, date à laquelle il a pris les fonctions de Conseiller du Président.



DE LA CCMO





Journées Essentielles : « Je tiens à ma peau ! »

Comme chaque année, la CCMO a organisé dans ses agences de Picardie la Journée Essentielle sur un grand thème de santé publique. Le sujet 2010 a porté sur la peau et la dermatologie. Une occasion pour chacun de s'informer, d'être conseillé et de préparer les beaux jours.

En France, 6 000 à 8 000 nouveaux cas de mélanomes sont déclarés chaque année. Ce cancer touche tous les âges, en dehors



de l'enfant chez lequel il reste exceptionnel. Son incidence double environ tous les 10 ans. Les autres cancers de peau (carcinomes) sont plus fréquents, mais potentiellement moins graves. Comme le dossier spécial « Bien protéger sa peau » paru dans le numéro de mars de L'essentiel de la CCMO l'indiquait, selon les spécialistes, **il faut examiner sa peau à partir de 40 ans, 3 ou 4 fois par an**.

« Les nuages protègent des UV », « cela ne sert à rien d'examiner sa peau soi-même », « à la plage on ne risque rien sous un parasol »,... autant d'idées reçues qui méritent d'être vérifiées ou au contraire démenties par des professionnels de la peau.

Ces journées essentielles ont été l'occasion pour les picards de s'informer, d'être conseillés avant l'été en se rendant dans les agences de Beauvais, Amiens, Compiègne, Creil et Soissons.

En partenariat avec le Syndicat National des Dermatologues et Vénéréologues de Picardie, des médecins dermatologues ont reçu toute la journée les visiteurs pour les conseiller gratuitement, leur apporter des informations utiles et répondre à leurs questions sur ce thème. Le public a pu tester ses connaissances grâce à un quizz et consulter les panneaux d'information exposés.

A l'occasion de ces Journées Essentielles, la CCMO a réalisé un nouveau Guide Essentiel « **Pour tout savoir sur la peau et la dermatologie** ». Vous pouvez le télécharger gratuitement sur internet **www.ccmo.fr**.



Recette

Pot-au-feu de cabillaud au citron

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- cabillaud : 1 kg
- pommes de terre : 4
- carotte : 6
- navet : 4 petits
- poireau : 4
- céleri : 2 branches
- céleri-rave : 0,5 boule
- oignon : 1
- clou de girofle : 1
- bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1
- sel, poivre

Pour le court bouillon :

- oignon piqué de 1 clou de girofle : 1
- bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1
- carotte : 2
- céleri : 1 branche
- vinaigre : 2 c. à soupe
- gros sel
- poivre en grains

Pour la sauce :

- citron : 1
- moutarde : 3 c. à café
- huile d'olive : 5 c. à soupe
- ail : 1 gousse
- herbe fraîche mélangée (ciboulette, persil,cerfeuil, estragon, basilic...)
- sel, poivre

Préparez le court-bouillon :

• Epluchez les carottes et le céleri et coupez-les en tronçons. Puis plongez-les dans 3 litres d'eau froide, ajoutez l'oignon, le bouquet garni, le vinaigre, le gros sel et le poivre. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 20 min. Laissez refroidir et réservez.

Préparez le pot-au-feu :

• Pelez les pommes de terre, les carottes, les navets, le céleri branche et rave. Nettoyez et ficelez les verts des poireaux.

• Coupez la branche de céleri en tronçons, les carottes et les navets en deux, et le céleri rave en gros cubes.

• Dans une cocotte déposez le bouquet garni, l'oignon piqué du clou de girofle, les carottes, les navets et le céleri. Salez, poivrez et faites cuire 20 min.

• Ajoutez les poireaux et les pommes de terre et prolongez la cuisson à nouveau pendant 20 min.

• Au moment où vous ajoutez les poireaux, déposez le cabillaud dans le court bouillon refroidi, portez à ébullition puis réduisez le feu et faites cuire 20 min à feu doux.

Préparez la sauce :

• Râpez le zeste du citron et récupérez le jus.

• Dans un bol, mélangez la moutarde, le sel, le poivre et l'ail écrasé. Versez l'huile tout en fouettant. Terminez par une cuillérée à soupe d'eau. Ajoutez les herbes hachées et le jus de citron.

Disposez le cabillaud et les légumes dans un plat creux.

Servez la sauce à part.

Courrier





DES LECTEURS

Spécial questions posées par les adhérents à l'Assemblée générale de la CCMO

Pourquoi les séances d'ostéopathie ne sont-elles pas prises en charge ?

Les garanties santé souscrites à titre individuel par les particuliers ou les professions indépendantes peuvent comprendre la prise en charge de séances d'ostéopathie.
En revanche, les garanties santé collectives standards ne les intègrent pas. C'est pourquoi, **la CCMO offre la possibilité de souscrire individuellement ou collectivement au module Plus et au module Sup en complément des garanties existantes.**

Est-il possible d'obtenir un meilleur remboursement de l'homéopathie ?

L'homéopathie est une spécialité qui n'est quasiment pas remboursée par le Régime obligatoire. De ce fait, la mutuelle ne la rembourse pas en complément.
Pour répondre à la demande des adhérents, des garanties santé spéciales **« Médecines douces et complémentaires »** ont été créées en 2007. Par ailleurs, la CCMO étudiera la prise en charge spécifique de l'homéopathie dans le cadre de l'adaptation de ses garanties.

Doit-on retourner un questionnaire pour les garanties Pass Sports ?

Les adhérents qui bénéficient gratuitement de la garantie Pass Sports ont reçu à leur domicile un dossier complet composé :
- des statuts de « la Mutuelle des Sportifs »,
- de la notice d'information détaillant l'ensemble des garanties prévoyance et comprenant un formulaire de déclaration d'accident.

Il n'est pas nécessaire de remplir un questionnaire pour bénéficier des garanties de prévoyance Pass Sports.
Attention : En cas d'accident, l'adhérent doit impérativement remplir « la déclaration d'accident » figurant dans la notice d'information et l'adresser au médecin conseil de la Mutuelle des Sportifs, accompagnée d'un certificat médical dans les 5 jours de sa survenance.

Pourquoi les soins de parodontie ne sont-ils pas pris en charge ?

Les actes liés au traitement de la parodontite sont « hors nomenclature » et à ce titre ne sont pas remboursés par le Régime obligatoire. Les contrats santé de la CCMO interviennent en complément du Régime obligatoire et ne garantissent donc pas le remboursement de ces soins. Pour le traitement de cette pathologie, **seul le détartrage complet** (sus et sous-gingival) **est pris en charge** et codifié en soins conservateurs par la nomenclature du Régime obligatoire. Dans ce cas, les garanties santé de la CCMO remboursent le complément au titre des soins dentaires.

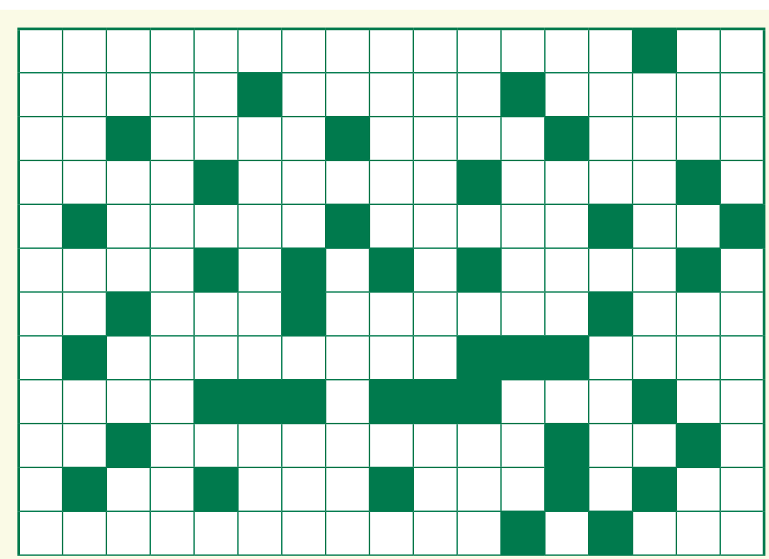
Qu'en est-il du remboursement par l'Etat de la prise en charge du vaccin HINI aux mutuelles ?

A ce jour, aucune information dans ce sens n'a été transmise aux mutuelles sur un éventuel remboursement. La CCMO ne manquera pas de tenir ses adhérents informés de l'évolution de ce dossier.

La réponse à la question sur la répartition des adhérents de la CCMO fera l'objet d'un sujet complet dans le prochain numéro de L'essentiel de la CCMO en septembre.

Mots casés santé

Solution en page 3



1
A

2
AI
AL
AN
AS
AS
DE
FE
GI
IL
IL
LA
ON
OO
OS
OU
SA
SE
SI
RU

3
ALE
API
AVE
EVE
HIT
IRM
ISE
LOT
MAL
OPE
RUE
SAC
TEE
UNS
VOX
YEN

4
EDEN
ETUI
IRES
ISSU
LESE
MISE
NAIS
OSER
PEAU
PNEU
SEES
SENS
SMIC
TACT

5
ARMES
ETAPE
ETAYE
NIPPE
OSIDE
ROUES
SABLE
TIEDE
VERDI

6
EVENTE
OFFRES

7
BRULURE
JOURNEE
RESEAUX

8
ADDITIFS
DELEGUES

9
MELANOMES

11
ESSENTIELLE

12
DERMATOLOGIE
HYPERTHERMIE

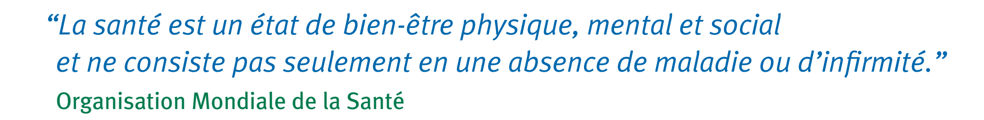
14
DESHYDRATATION

N° 22 - Septembre 2010 Distribution nationale

L'essentiel de la CCMO

Papier recyclé

10e Rencontres CCMO
«Le sommeil en questions»














Le déficit de la Sécurité sociale et la crise économique ont de fortes répercussions dans le monde de la santé et à la CCMO en particulier.

En effet, les mesures prises pour tenter de réduire les dépenses de l'Assurance maladie entraînent des transferts de charges sur les complémentaires, sans compter la revalorisation de certains actes comme le tarif de consultation du médecin généraliste. Les différentes taxes CMU instaurées en 2008 et 2009 ont eu un lourd impact sur les comptes de votre mutuelle puisque le Conseil d'administration avait décidé en 2007 de ne pas répercuter intégralement la hausse de la taxe sur les cotisations de l'année 2008.

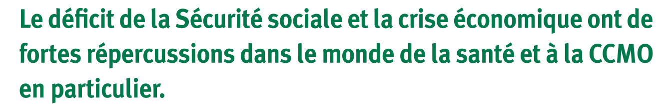
Mais surtout quand l'atmosphère est morose, on remarque, dans la population générale, une nette augmentation du nombre de consultations médicales. Il en résulte un dérapage des dépenses de santé que nous avions déjà constaté en 2009 et qui ne ralentit pas au cours du 1er semestre 2010.

Cet accroissement de la consommation médicale comme la pratique de plus en plus courante des dépassements d'honoraires sont autant de raisons qui ont obligé la CCMO à faire prendre des mesures en Assemblée générale pour application au 1er janvier 2011 et vont inciter votre mutuelle à être encore plus innovante dans sa maîtrise des coûts de santé, afin de continuer à permettre à tous d'avoir un accès aux soins de qualité.

Soyez assurés que votre Conseil d'administration sera particulièrement vigilant. Il mettra tout en œuvre pour limiter les augmentations de cotisation en tenant compte de la situation économique actuelle et pour adapter les garanties afin de ne pas pénaliser l'ensemble des adhérents ayant un comportement responsable.

Guy Leriche
Président
de CCMO Mutuelle

Christian Germain
Directeur général
de CCMO Mutuelle




03 44 06 90 00



CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, BP 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 22 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Christian Germain • Directeur de la rédaction : Elise Alphonse • Conception originale et réalisation : Transferase, Groupe Young & Rubicam • Imprimé par Imprimerie Houdeville, Avenue des Cencives - ZA - 60000 Tillé à 83 700 ex. Un document d'information sur les modifications des statuts et des règlements mutualistes est inséré dans ce numéro • Photos : Fotolia, Getty Images • Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis de CCMO Mutuelle • Toute reproduction, même partielle, doit être soumise à l'autorisation du Directeur de la publication. Dépôt légal à parution. N° de commission paritaire : 0610M07492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073.

Sommaire

Mots croisés santé

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	V	A	C	C	I	N	A	T	I	O	N	S
B	U	V	E	I	T	E	■	R	O	N	E	T
C	E	E	■	N	E	■	S	O	N	D	E	R
D	■	N	O	E	■	E	T	U	■	A	■	E
E	S	I	■	M	E	R	E	■	E	M	I	S
F	O	R	G	A	N	E	■	R	N	■	O	S
G	M	■	E	S	T	I	V	A	L	E	S	■
H	M	O	N	■	I	N	E	D	I	T	■	M
I	E	■	E	M	E	T	T	E	S	■	B	U
J	I	D	E	■	R	A	S	■	E	P	I	E
K	L	E	S	E	E	S	■	H	E	R	O	S



SOCIALES





Trou de la Sécu : chaque année, un nouveau record est atteint !

Les finances de la Sécu sont au plus mal. Un déficit de 26,8 milliards d'euros en 2010. Un chiffre qui donne le vertige !



En juin dernier, la Commission des comptes de la Sécurité sociale révélait que le déficit de la Sécu devrait atteindre 26,8 milliards d'euros en 2010, soit une **dégradation de 16,6 milliards d'euros depuis 2008**. Avec un solde négatif de 13,1 milliards cette année, la branche maladie représente, à elle seule, la moitié du déficit.

Pour la deuxième année consécutive, **la maladie est la branche la plus déficitaire**. Elle est suivie par la branche vieillesse, dont le résultat 2010 est estimé à moins 9,3 milliards d'euros, puis la branche famille avec moins 3,8 milliards.

Dans le contexte de crise économique, le déficit de la branche maladie a subi un triplement : il est passé de moins 4,4 milliards d'euros en 2008, à moins 10,6 milliards en 2009, puis moins 13,1 milliards en 2010.

Les difficultés sont plus liées à la baisse des recettes – la hausse du chômage a fait baisser les recettes majoritairement basées sur des prélèvements sur le revenu du travail – qu'à la réelle augmentation des dépenses.

Rappelons que, pour 2010, l'Objectif national des dépenses d'Assurance maladie (Ondam) a été fixé à 162,4 milliards d'euros, soit une augmentation de 3 % par rapport aux dépenses de l'année 2009 estimées à l'automne dernier. Les dernières prévisions font état d'une progression de 2,8 % en 2010, contre 3,7 % en moyenne depuis 2005. En mai dernier, le comité d'alerte a d'ailleurs annoncé un risque de dépassement de 600 millions d'euros : 200 millions seraient imputables aux soins de ville et 400 millions aux établissements de santé.

Dans la foulée de cet avertissement, **le gouvernement a annoncé une série de mesures correctives** dont le rendement devrait être équivalent afin de maintenir le cap. Il s'agit notamment du gel de certains crédits destinés aux hôpitaux, de baisses de prix, en particulier sur les médicaments et sur l'anesthésie pour les opérations de la cataracte, mais aussi de la délégation ultérieure de 180 millions d'euros de crédits « en fonction de l'évolution de l'Ondam pour en garantir le respect ».

L'Ondam : c'est quoi ?

L'Objectif national des dépenses d'Assurance maladie (Ondam) est le montant prévisionnel établi annuellement pour les dépenses de l'Assurance maladie en France. C'est un **outil de régularisation pour ces dépenses**.

L'Ondam a été créé par la loi du 22 juillet 1996 dans le cadre du plan Juppé.

Il est divisé en 6 sous-catégories :

- dépenses de soins de ville,
- dépenses relatives aux établissements tarifés à l'activité,
- autres dépenses des établissements de santé,
- dépenses relatives aux autres modes de prise en charge,
- contribution aux dépenses des établissements et services pour personnes âgées,
- contribution aux dépenses des établissements et services pour personnes handicapées.

Cet outil ne comprend que les frais couverts par l'Assurance maladie : ticket modérateur, dépassement d'honoraires... Pour la loi de financement de la Sécurité sociale de 2010, l'Ondam est fixé à 162,4 milliards d'euros avec un taux de progression de 3 %. Une baisse de ce taux est prévue pour les deux années suivantes, il passerait ainsi de 3 % à 2,9 % en 2011, puis à 2,8 % en 2012.

Depuis 2000, **le taux d'évolution est appliqué par rapport à la dépense effective de l'année précédente**. Malheureusement, il n'a été respecté qu'une seule fois en 13 ans, l'année de sa création...

Les conséquences pour la CCMO

Outre toutes les mesures préconisées par la Caisse nationale d'assurance maladie pour réduire le déficit de la Sécurité sociale, certaines sont suggérées par des groupes d'experts comme ceux de la Commission Attali.

En préconisant le déremboursement intégral des médicaments à vignette bleue ou orange, les experts de cette Commission pour la libération de la croissance française estiment permettre une économie d'environ 1 milliard d'euros. Une telle mesure, associée à une participation financière plafonnée dans les cas d'affections de longue durée, aurait pour conséquence une accélération du transfert des dépenses vers les complémentaires, allégeant ainsi les difficultés financières ponctuelles mais évidemment pas les difficultés structurelles qui seraient supportées par les mutuelles notamment.

Ces dernières, dont la CCMO, seraient alors obligées de revoir leurs niveaux de prestations et les coûts afférents pour ne pas fragiliser leur pérennité. Dans ce contexte, la CCMO reste vigilante pour ajuster au plus près ses garanties ainsi que ses tarifs et intégrer les réformes successives et nombreuses qui seront probablement décidées en fin d'année.



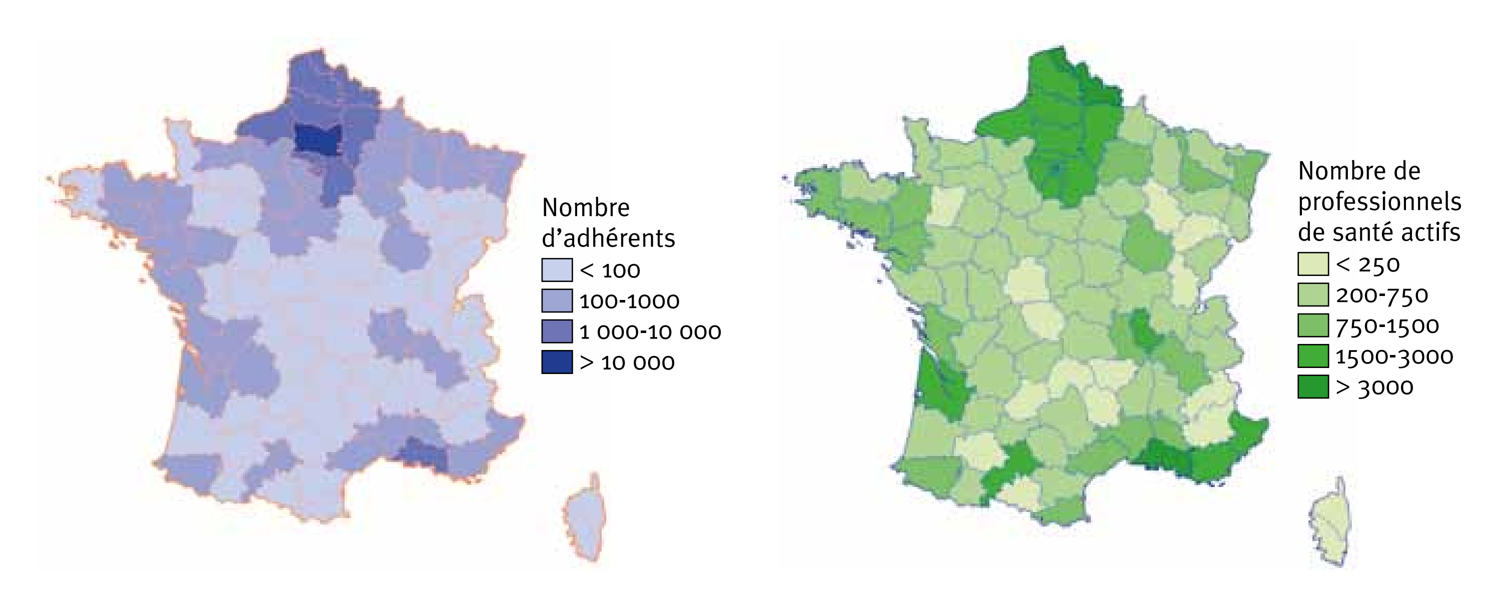


CCMO

Un tiers payant CCMO Mutuelle performant pour répondre aux besoins de ses adhérents

Aujourd'hui la CCMO compte **plus de 91 000 adhérents représentant 182 000 personnes protégées au quotidien**.
Pour répondre aux besoins de ces derniers et leur garantir un accès à des soins de qualité sans avance de frais de santé, **la CCMO s'emploie chaque jour à développer un service de tiers payant performant** auprès de plus de 90 000 professionnels de santé répartis sur tout le territoire Français.
Découvrez la répartition des adhérents et des services de tiers payant.



Mardi 7 décembre : la Conférence Santé mensuelle d'Amiens aborde le don d'organes

Dans le cadre des Rencontres Santé d'Amiens, la mairie organise chaque mois une conférence animée par le **journaliste Patrick Vincent**, dont **l'accès est libre, gratuit et ouvert à tous** dans la mesure des places disponibles.
La **CCMO soutient cette initiative** et s'associe plus particulièrement à la réunion menée en partenariat avec **France Adot 80**.
Elle se déroulera le mardi 7 décembre prochain de **18h à 20h** à **l'Espace Dewailly** à Amiens et portera sur le sujet encore trop souvent tabou **du don de ses organes**.

En effet, concernant le don d'organes, la loi française prévoit que la volonté du défunt prime sur toutes les autres. Mais souvent, faute d'en avoir parlé auparavant, des familles endeuillées se trouvent dans la délicate situation de décider au nom de leurs proches.
Que l'on soit pour ou contre le don d'organes, il est donc très important, de son vivant, de faire clairement connaître à son entourage ses volontés et ses choix en la matière.
La transplantation reste aujourd'hui le seul espoir pour de nombreuses personnes atteintes d'une grave maladie rénale, cardiaque ou pulmonaire... Elles sont ainsi plusieurs dizaines de milliers à devoir leur vie aux progrès de la médecine, mais aussi à la formidable générosité des donneurs.
Certains n'ont pas encore cette chance. Faute de greffon disponible, les listes d'attente s'allongent...
Venir s'informer constitue un **véritable acte de citoyenneté et de solidarité collective**.

Un conseil : soyez prévoyant en arrivant en avance car les conférences font toujours salle comble !

Rencontres santé d'amiens
AMIENS
La santé, une de mes priorités !



Bloc Notes





agenda social

25 septembre
Journée Mondiale **du cœur**

08 octobre
Journée Mondiale **pour la vue**

12 octobre
Journée Mondiale **contre la douleur**

17 octobre
Journée Mondiale **du don d'organes et de la greffe**

29 octobre
Journée Mondiale **des accidents vasculaires cérébraux**

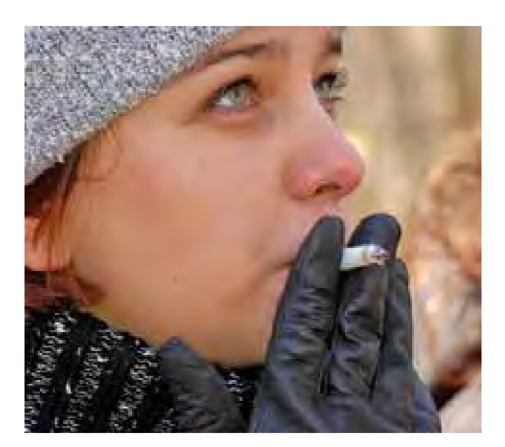
1er décembre
Journée Mondiale **de la lutte contre le SIDA**

Alcool : les jeunes européens touchés

Binge Drinking (beuverie expresse) voici un mot qui frappe comme un coup de tonnerre... Les chiffres sont alarmants. Le Binge drinking touche l'ensemble des pays européens.
Entre 2004 et 2007, **le pourcentage d'admissions aux urgences pour état d'ivresse a augmenté de 50 % pour les moins de 20 ans**. Chez les étudiants, l'alcool est associé à la fête, à la détente et au plaisir. Il coule souvent à flots dans les soirées étudiantes où les «*open bars*» et autres «*happy hours*» foisonnent. Les étudiants en études supérieures sont les plus touchés par cette alcoolisation massive. Selon une enquête de La Mutuelle des Étudiants, **23 % de ces derniers affirment consommer une à deux fois de l'alcool chaque semaine**.

Les ados se remettent à la cigarette

Alors que la consommation avait baissé, la voilà qui repart de plus belle ! Il faut croire que les inscriptions sur les emballages ne suffisent plus ! En effet, la consommation de cigarettes chez les adolescents a augmenté par rapport à 2007. Une enquête de l'association Paris sans tabac et de l'Assurance maladie de Paris révèle que **5 % des collégiens affirment fumer quotidiennement, contre 2 % en 2007**. Cette tendance à la hausse est **également observée chez les lycéens** : 24,7 % sont des fumeurs réguliers, contre 21,4 % en 2007.



Les drogues chez les ados

A 17 ans, un jeune sur deux déclare avoir fumé du **cannabis** au moins une fois dans sa vie. «*C'est le produit illicite le plus précocement expérimenté. L'essai se fait en moyenne vers 15 ans.*», signale l'Inpes. En parallèle, 5,2 % des garçons et 3 % des filles de 17-18 ans déclaraient avoir pris de **l'ecstasy** au moins une fois dans leur vie. Cette drogue accompagne bien souvent les soirées tout comme **l'héroïne** qui concerne en 2008 1,14 % des garçons et 0,8 % des filles.
La consommation de cocaïne dépasse les cercles habituels «*branchés*» et touche maintenant les plus jeunes. 3,3% des 17 ans ont expérimenté la cocaïne.

Hamburgers et friture : attention au diabète !

Aux Etats-Unis, des médecins ont étudié pendant 10 ans l'alimentation et l'état de santé de plus de 44 000 femmes afro-américaines âgées de 30 à 69 ans. Pendant cette période, près de 2 900 d'entre elles ont vu apparaître un diabète de type 2. On sait que **les repas au restaurant avec hamburger, poulet frit, poisson frit ou cuisine chinoise favorisent la survenue de la maladie**. Les femmes qui font deux repas de ce type par semaine ont ainsi un risque augmenté de 40% par rapport à celles qui mangent chez elles. Ce n'est sans doute pas un mystère pour les chercheurs : **l'évolution vers le diabète est favorisée par la prise de poids et l'obésité...** (Nutrinews hebdo)

Chiffres clés

1,2 millions
c'est le nombre d'enfants qui vivent en familles recomposées

7 200
nouveaux cas de Sida par an en France

100 millions
DE PERSONNES SONT INFESTÉES PAR LES POUX À TRAVERS LE MONDE

130 000
AVC* / an en France

* Accident Vasculaire Cérébral



Le stress fait sa rentrée

La rentrée de septembre bat son plein. Comme ils paraissent déjà loin ces mois estivaux ! Finies les vacances à rêver et à se prélasser... Bien souvent rentrée scolaire rime avec stress. Parents, enfants, personne n'est épargné par ce retour à la vie normale. Pour que la joie ne laisse pas la place à la réticence et à la crainte, les parents ont un rôle à jouer.



C'est reparti pour les conduites infernales à l'école ou au poney, l'aîné qui part en province et entre en école supérieure. Marie R., mère de trois enfants nous raconte que «*les maux commencent à apparaître vers la fin août et se renforcent jusqu'à fin septembre début octobre, l'aîné devient irritable et le dernier commence à avoir mal au ventre et à dormir moins bien la nuit*». Si les parents peuvent être anxieux, les enfants ne sont pas épargnés par ce nouveau rythme qui implique contraintes et obligations.

Apprenez à détecter les signes de stress

«*Entre les enfants qui stressent car ils appréhendent la rentrée et moi qui dois remettre à jour mes dossiers pour le travail, tous les ans c'est pareil, le mois de septembre est très chargé en émotion*» ajoute Marie. **26 % des parents dont les enfants sont en maternelle sont stressés, 28 % une fois que l'enfant arrive en primaire, puis 30 % à l'arrivée au collège et enfin 33 % quand il aborde le lycée**. Alors ne laissez pas votre stress envahir la famille !

Plus un enfant stresse, plus son comportement change. «*Le petit dernier, alors qu'il a toujours été très calme, se battait à l'école l'an passé. J'en ai parlé à mon médecin traitant qui a diagnostiqué une angoisse chez Antoine due au stress*» précise Marie. **Apathie, instabilité, agressivité, caprices, tels sont les signes avant-coureurs d'un stress sous-jacent**. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Enfants, aidons-les à surmonter le stress

Sentir vos enfants stressés sans en comprendre la ou les raisons peut contribuer à augmenter votre anxiété. Pour établir les bases d'une communication franche et saine, **montrez-leur votre disponibilité**. Cela dit, être présent ne signifie pas les étouffer à coup de questions ou de réprimandes. Pour construire une relation privilégiée avec vos enfants, **laissez-les s'exprimer à leur rythme sans les juger ou les forcer**. Une telle complicité vous permettra d'avoir une meilleure vision de leur comportement face à l'école.

La période de rentrée des classes est un moment fort en émotion pour les enfants et les adolescents. Pour les aider à appréhender au mieux la reprise des cours, accompagnez-les à chaque étape en relativisant l'importance de la vie scolaire. «*Avec Antoine, nous avons compris que nous l'étouffions avec nos exigences. Le médecin nous a conseillé d'être à son écoute et de l'encourager dans ses initiatives afin qu'il prenne confiance en ses capacités*» raconte Marie. **Un enfant qui a la sensation d'être sans arrêt sous le contrôle parental aura plus de risque de développer des blocages psychologiques.** Cela pourra même modifier sa perception de l'école. Pour que celle-ci ne devienne pas un «*monstre*» ou un «*cauchemar*», laissez-le se créer des espaces bien à lui. Plus il se sentira soutenu dans ses actions, plus il aura envie de vous prouver que votre confiance est bien placée.

50 à 75 % des enfants en âge scolaire vivent des problèmes important de stress : il s'agit le plus souvent d'un stress de performance.

Donnez du temps à votre enfant pour décompresser

Les activités parascolaires sont importantes, l'enfant a besoin tout comme vous de trouver un moment pour se détendre. Cependant, **évitez de surmultiplier les activités parascolaires** pour que l'enfant puisse également disposer d'un temps pour se reposer. La course aux activités ne stresse que davantage votre enfant et vous-même.

Trop d'enfants sont stressés aujourd'hui par le «dépêche-toi !».







Prévention

& DÉPISTAGE





LE SOMMEIL : UN CAPITAL

Le sommeil est une composante majeure unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être. Il joue un rôle déterminant pour la croissance, le développement et la préservation de nos capacités physiques et psychiques. Il est également essentiel à l'ajustement de nos secrétions hormonales. La mise au repos de notre système cardiovasculaire au cours du sommeil est tout aussi indispensable. En clair, notre organisme comme toute machine, doit se mettre au repos. Et le repos, c'est le sommeil…

A 75 ans, nous avons dormi… 25 ans !

Cette fonction fondamentale occupe environ **le tiers de la vie** de chaque individu.
Les besoins de sommeil sont très variables d'une personne à l'autre : en moyenne un adulte a besoin de **7h à 8h de sommeil par nuit**. Il existe un noyau dur de 5h minimum que très peu de personnes transgressent. Mais c'est notre sentiment personnel de récupération qui permet de juger de la qualité du sommeil. En revanche, le fait de dormir plus de 11h est considéré comme pathologique.
Un bon sommeil, c'est donc d'abord… un sommeil dont on est satisfait ! C'est-à-dire celui qui permet de se sentir en forme dans la journée et donne le sentiment d'avoir bien récupéré.

Différentes études ont montré qu'**en 50 ans nous avons perdu environ 1h30 de sommeil sur 24h**. Cette diminution est certes liée à l'avènement de la lumière artificielle mais aussi aux programmes télévisés nocturnes et au développement des communications (internet). La multiplication des activités nocturnes, des rythmes professionnels et sociaux de plus en plus exigeants y sont également pour beaucoup.

Phases et cycles du sommeil

Le sommeil n'est pas une suspension de l'activité physique et mentale. Il est accompagné de rêves : tout le monde rêve même si chacun ne s'en souvient pas toujours au réveil…
En moyenne, **nous nous endormons 15 à 30 minutes après le coucher**.
Le sommeil comprend **2 phases** dont la durée totale est de 100/110 min, qui se répètent en général 4 à 5 fois pendant la nuit. La nuit est ainsi un déroulement de cycles lents et paradoxaux.
1/ Le sommeil lent
Nos nuits commencent par cette phase qui place le corps en état de repos. Ce sommeil est divisé en 4 stades de profondeur croissante et d'une durée totale de 90 min.
L'endormissement en est le 1er stade et correspond à une période très courte. Les 3 stades suivants constituent le sommeil lent profond. Il s'agit d'une période de faible activité mentale, le cœur fonctionne au ralenti et la tension artérielle diminue.
2/ Le sommeil paradoxal
Il dure de 10 à 15 min et c'est le moment des rêves. Cette phase est plus agitée et les globes oculaires sont animés de mouvements rapides, les muscles du visage et les doigts remuent légèrement, la respiration peut être irrégulière.

Sommeil et vigilance

1 accident de la route sur 5 est lié à la somnolence et, sur autoroute, ce chiffre passe à **1 accident sur 3**.
La somnolence au volant est ainsi la 1re cause d'accident sur l'autoroute.
Au-delà de 17h sans sommeil, notre vigilance diminue dangereusement. Autrement dit, il ne faut jamais prendre la route, en particulier pour un long trajet, si l'on n'a pas bien dormi les nuits précédentes. Enfin, dès les 1ers signes de sommeil : paupières qui tombent, picotements des yeux, bâillements, il faut s'arrêter pour dormir.

L'insomnie

L'insomnie se traduit par une diminution de la durée habituelle du sommeil, des difficultés d'endormissement, des éveils nocturnes et/ou un réveil trop tôt le matin. La qualité du sommeil est altérée. Il semble léger et peu bénéfique. La journée du lendemain est difficile, la lassitude rime avec irritabilité et mauvaise humeur.
L'insomnie est fréquente. Elle touche plus particulièrement les femmes et concerne, selon la Sofres, **3 français sur 4** avec une **insomnie sévère dans 9 % des cas.**
Souvent les insomniaques dorment la majeure partie de la nuit mais ont le sentiment de n'avoir pas assez – ou mal dormi. L'insomnie est donc avant tout une **plainte** subjective et le ressenti de chaque personne est fondamental.
L'insomnie peut être **occasionnelle** et due à une cause précise et identifiable : anxiété en lien avec un fait précis (deuil, perte d'emploi, difficultés dans l'environnement familial, professionnel…), une gêne physique (quintes de toux, démangeaisons, envie d'uriner…), un changement de lit, un décalage horaire… Mais elle peut aussi être **chronique** dès lors qu'elle survient au moins 3 fois par semaine depuis 3 semaines à 1 mois.
En l'absence de causes spécifiques, l'insomnie est dite **primaire**. L'insomnie **secondaire** pour sa part peut être attribuée à la prise d'un médicament ou à une maladie sous-jacente. Ainsi la **dépression** est un facteur fréquent d'insomnie.



Ronflement et apnée du sommeil

Le ronflement concerne 80% des hommes et 60% des femmes !
C'est un bruit d'intensité variable, parfois considérable, dû à la vibration de la partie molle de la paroi supérieure de la cavité buccale (voile du palais).
Les personnes qui dorment sur le dos

DONT IL FAUT PRENDRE SOIN

LES RENCONTRES DE CCMO MUTUELLE

LE SOMMEIL EN QUESTIONS

10es rencontres CCMO

Mercredi 29 septembre à Compiègne, mardi 12 octobre 2010 à Creil

La CCMO vous invite à fêter ses **10e Rencontres annuelles**, animées par le journaliste Patrick Vincent, et portant sur : « LE SOMMEIL EN QUESTIONS ».
Des experts de **l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance** et son Président, le Pr Joël Paquereau du CHU de Poitiers, interviendront pour expliquer notamment pourquoi l'on dort, quels sont les mécanismes du sommeil, les principaux troubles et les conséquences d'un mauvais sommeil. Ils délivreront **trucs et astuces pour mieux dormir** et répondront à toutes vos interrogations sur le sujet.

Conférence gratuite et ouverte à tous. Inscrivez-vous auprès d'Elise Alphonse
Tel : 03 44 06 91 82 / Fax : 03 44 06 91 81
Courriel : elise-alphonse@ccmo.fr



COMPIÈGNE
Mercredi 29 septembre, 17h30/19h, Salles Saint Nicolas, 2 rue du Grand Ferré



CREIL
Mardi 12 octobre, 17h30/19h, Salon Canneville, Espace culturel de la Faïencerie, allée Nelson

ronflent davantage car la position entraîne un relâchement musculaire : l'air se fraye un passage en force provoquant un tremblement sonore du palais.
Les causes les plus fréquentes sont :
- **un obstacle** entravant la circulation de l'air entre nez et gorge : déviation de la cloison nasale, inflammation des muqueuses tapissant l'intérieur du nez (rhinite), hypertrophie des amygdales ou des végétations, hypertrophie de la luette…
- et un **excès de poids**.

Le ronflement n'est gênant que pour l'entourage mais peut constituer une alerte vers un syndrome d'apnées du sommeil.
Les apnées du sommeil sont de brèves pauses respiratoires (de 10 à 45 secondes), à répétition, au cours du sommeil, qui concernent surtout les hommes après 50 ans, souvent en excès de poids et ronfleurs.
La sensation d'asphyxie réveille le dormeur qui se rendort, puis se réveille à nouveau… Les nuits sont donc éprouvantes et peu reposantes ; la personne a tendance à somnoler pendant le jour.
Le risque est celui d'une mort subite durant le sommeil ou d'une atteinte des fonctions cérébrales par manque d'oxygénation.

Conseils pour bien dormir…

Une **bonne hygiène de vie** constitue une condition essentielle pour bien dormir.

• **Pour trouver le sommeil**
- Attendre pour se coucher que l'envie de dormir se fasse sentir.
- Si l'endormissement ne survient pas dans la demie heure, se lever et aller dans une autre pièce. Attendre que le besoin de sommeil se manifeste à nouveau. Pratiquer une activité relaxante comme lire ou écouter de la musique.

• **Quelques recommandations**
- Dîner léger, au moins 2h avant le coucher.
- Ne pas boire d'excitants (café, thé, alcool, cola…), ne pas fumer le soir.
- Se lever et se coucher à des heures régulières.
- Pratiquer des activités physiques dans la journée.
- Faire une promenade le soir avant d'aller se coucher.
- Maintenir la température de la chambre entre 18 et 22 °C.

En cas de difficulté ou de trouble du sommeil, n'hésitez pas à consulter un médecin.
La médecine du sommeil est née au début des années 1980 et il n'y a pas aujourd'hui de spécialistes du sommeil à proprement parler mais des spécialistes qui s'intéressent au sommeil (ORL, pneumologues, médecins généralistes, neurologues, pédiatres…).
Le praticien saura vous prodiguer **les conseils nécessaires, vous prescrire un éventuel traitement et /ou vous adresser à l'hôpital en consultation spécialisée** dans le traitement des troubles du sommeil.
Attention, l'abus de somnifères provoque **une forte dépendance** à ces médicaments dont il est très difficile de se sevrer.

LE SAVEZ-VOUS ?

Une dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool :
- 18 heures continues d'éveil équivalent au risque d'une alcoolémie de 0,5g/l
- 24 heures équivalent au risque d'une alcoolémie de 1g/l.



& ÉCOLOGIE





L'école se met au vert !

Si la question de l'écologie à l'école concerne bien sûr la pédagogie, elle doit également allier des aspects tels que la qualité des bâtiments, l'alimentation ou encore les modes de transport. La question de la cohérence et de l'exemplarité est primordiale. Des pistes et des solutions existent pour initier des changements.



En 2007, le Ministère de l'Education Nationale a mis en place le **programme Education à l'Environnement et au Développement Durable qui vise à sensibiliser les enfants sur leur rôle et leur devoir pour préserver notre planète**. C'est dans ce cadre que les élèves de CM2 de l'école élémentaire Compayré à Meaux ont conçu un site internet expliquant avec des mots d'enfants le principe de la biodiversité.

Des écoles éco-bâties

La norme HQE (Haute Qualité Environnementale) permet de réaliser d'importantes économies d'énergie et surtout d'améliorer le confort de travail (qualité de l'air, température, acoustique...), comme par exemple le groupe scolaire Jean-Louis Marquèze dans le Val de Marne qui est la première école française « *zéro énergie* » à avoir ouverte ses portes en 2007. Cette école consomme autant d'énergie qu'elle en produit.

Cantines bio

En octobre 2007, le Grenelle de l'environnement fixait un objectif de 20% de repas bio dans l'ensemble de la restauration collective d'ici 2012. La mise en place de repas bio dans les cantines présente ainsi de multiples avantages comme **l'amélioration de la santé par un meilleur équilibre alimentaire, l'éducation au goût et la prévention de l'obésité**.

L'éco-mobilité scolaire

Pour lutter contre le véritable cercle vicieux lié à l'utilisation de la voiture en matière de circulation sur les trajets scolaires, des parents d'élèves ont mis en place des « *autobus* » pédestres ou cyclistes qui sont un système de ramassage scolaire organisé. Il fonctionne comme un autobus avec des circuits, des arrêts et des horaires de passage. Ce mode de déplacement a des vertus pédagogiques : il sensibilise enfants et parents à une prise en compte simple et quotidienne de l'environnement. Pour les enfants, aller à l'école devient plus ludique en retrouvant les camarades sur le chemin de l'école. Il favorise la convivialité dans le quartier et la sécurité sur le chemin de l'école : moins de circulation donc moins d'encombrements et une meilleure visibilité des enfants.
Il encourage également des valeurs de solidarité et d'entraide.

Etre éco-citoyen : choisir le matériel scolaire

- **Faire le point sur l'état et les stocks de fournitures de l'année précédente**. Cahiers, stylos, classeurs, règles... font partie des petites fournitures qui peuvent être utilisées, sans mal, d'une année à l'autre. Si le cartable est en bon état, inutile d'en acheter un nouveau. Autre conseil : bien expliquer à l'enfant le but de l'inventaire. Plus il se sera impliqué, moins il se sentira dévalorisé ou privé de quelque chose.
- Dans les magasins, **ne pas se laisser tenter par un produit qui n'est pas utile**. Une calculette multifonctions est certes un produit intéressant mais est-elle adaptée au programme de votre enfant ?
- **Privilégier plutôt les produits solides, avec une bonne durée de vie**. Cela évite ainsi de les remplacer l'année d'après.
- **Préférer les produits certifiés écolabels** qui garantissent la production et l'acheminement des produits ainsi que du respect de l'environnement : NF environnement, Blue Angel, FSC, PEFC.

Une sensibilisation ludique

Pour toucher les moins de 8 ans à la préservation de l'environnement, le ministère du Développement Durable et de l'Ecologie met en scène le célèbre roi des éléphants « *Babar* » qui enseigne les conduites à adopter pour ne pas gaspiller (disponible gratuitement en livret téléchargeable sur **www.developpementdurable.gouv.fr**). Les Nations Unies ont fait du redoutable « *Gaston Lagaffe* » leur mascotte. Il met en œuvre son ingéniosité et sa créativité pour ne pas polluer et pour sauver les espèces (disponible en librairie : « *La biodiversité selon Lagaffe* » et « *L'écologie selon Lagaffe* »).

La bande dessinée permet de découvrir en famille comment petits et grands peuvent s'engager pour le respect de l'environnement.





L'œil

Une bonne vue s'avère indispensable au quotidien, notamment pour lire ou conduire, et il est capital de déceler, à tout âge, les troubles et maladies qui évoluent parfois insidieusement ...



Principaux problèmes de vue en fonction de l'âge

• 0 - 3 ans

La vision de l'enfant se construit mois après mois, jusqu'à 5 ou 6 ans.
Pour préserver le capital visuel du tout petit, il est indispensable de détecter et de corriger le plus tôt possible ses défauts visuels. **Si les parents repèrent un éventuel trouble de la vision chez l'enfant, il est primordial de consulter sans délai l'ophtalmologiste.**
C'est l'âge auquel peut apparaître :
• ***un strabisme***, qui devient anormal après l'âge de 6 mois.
Il s'agit d'une **déviation permanente de l'axe d'un œil** par rapport à l'autre qui perturbe la vision ; autrement dit, **l'enfant louche**.
Couramment observé chez les petits enfants, le strabisme est **convergent** lorsque la déviation oculaire se fait vers le nez. Moins fréquent et touchant les enfants plus âgés, le strabisme est **divergent** quand la déviation se fait vers l'extérieur.
Plus le **traitement est précoce**, plus il est efficace. Il convient de porter de façon permanente des lunettes dès l'âge de 8 mois (verres qui redressent la déviation oculaire) et de poser un pansement sur l'œil non atteint (obligeant l'autre œil à développer sa fonction visuelle) ou bien mettre en place une rééducation orthoptique chez l'enfant à partir de 5 ans (pour apprendre aux yeux à travailler ensemble).
Les enfants tolèrent bien ces différentes corrections oculaires, garantes de leur bonne vision future.
Les parents ne doivent surtout pas percevoir comme un handicap ou une frustration ces corrections temporaires mais au contraire être vigilants et encourager leur enfant.
La chirurgie intervient en dernier recours ; mais même un strabisme bien opéré peut, avec le temps, récidiver.
• ***une amblyopie***, paresse plus ou moins sévère de l'un ou des deux yeux, entraînant une perte partielle de l'acuité : 50% des cas sont dus à un strabisme. L'amblyopie est réversible si elle est traitée avant l'âge de 6/7 ans.

• 3 - 20 ans

L'enfant a acquis toutes les facultés visuelles en accord avec sa motricité. Vers 6 ans il apprend à lire : il doit posséder une bonne acuité visuelle, une bonne convergence des yeux, développer une capacité d'accommodation et être capable d'effectuer des mouvements oculaires.
C'est l'âge auquel apparaît volontiers :
• ***une myopie***, c'est-à-dire une **mauvaise vue de loin**. La myopie simple se manifeste couramment entre l'enfance et l'adolescence, et évolue au gré de la croissance pendant 4 à 8 ans pour se stabiliser vers 20 ans. Les fortes myopies apparaissent en principe plus tôt et peuvent évoluer bien après l'âge de 20 ans. Les deux yeux sont touchés de façon relativement égale.
La myopie nécessite un suivi attentif : **un examen 1 à 2 fois par an chez l'ophtalmologiste** permet de suivre toutes les évolutions.
Elle se corrige aisément par le port de **lunettes** (verres concaves, plus épais sur les bords), ou de **lentilles**. La **chirurgie au laser**, selon le procédé utilisé, vise à aplatir le centre de la cornée ou à implanter une lentille artificielle concave dans l'œil. Elle se fait en général après la période de croissance.
Il faut éviter de trop corriger une myopie, car cela peut entraîner fatigue visuelle et maux de tête. Certaines sont même volontairement sous-corrigées pour améliorer le confort du sujet, même aux dépends d'un flou visuel modéré.
• ***une hypermétropie***, véritable **gêne pour la vision de près** nécessitant des efforts oculaires constants pour voir net. Une forte hypermétropie peut également dégrader, dans un second temps, la vision de loin.
Ce défaut passe très **souvent inaperçu** jusqu'à 35-40 ans car l'œil parvient à compenser pour donner une image nette ; il se manifeste d'abord par une fatigue oculaire et des maux de tête. Le problème s'aggrave avec l'âge car le vieillissement naturel du cristallin réduit la facilité d'accommodation.
Lorsqu'une forte hypermétropie est présente dès la naissance, elle reste par la suite stable ou augmente peu.
L'hypermétropie est corrigée lorsque les symptômes gênent la personne. Sans correction, il n'y a aucun danger pour les yeux, mais les symptômes risquent de s'accentuer. On recourt alors à des **lunettes** (verres convexes ou convergents, plus épais au centre) ou des **lentilles** ou/et à la **chirurgie**.
• ***un astigmatisme***, c'est-à-dire une **déformation des images qui perturbe les visions de près et de loin**. L'astigmate ne fait pas la différence entre lignes horizontales et verticales et confond des signes proches comme le 8 et le 0, le H et le M.
Avant l'âge de 4 ans, l'astigmatisme varie beaucoup, puis est relativement stable et le symptôme le plus fréquent est la fatigue oculaire.
Tous les astigmatismes ne nécessitent pas de lunettes. L'astigmatisme se corrige avec des **lunettes** (verres toriques n'ayant pas la même épaisseur sur toute la surface), des **lentilles**, efficaces qu'en cas d'astigmatisme modéré et/ou la **chirurgie**.

• 20 - 40 ans

La vue s'est stabilisée et les éventuelles anomalies ont été corrigées. Mais la **surveillance** doit se poursuivre, en particulier pour les porteurs de lunettes ou lentilles, pour dépister notamment des **difficultés d'accommodation ou de convergence**.

L'œil

Par ailleurs, certaines professions demandent une attention toute particulière.

• 40 - 50 ans

Plus on avance en âge, plus l'œil présente des signes de fatigue et des difficultés d'accommodation.
C'est l'âge aussi auquel peut apparaître :
• ***une presbytie***, **dégradation progressive de la vision de près chez l'adulte**. C'est un phénomène **normal, lié au vieillissement de l'œil**.
La presbytie se corrige avec :
- des **lunettes** (verres positifs convexes/convergents pour la seule vision de près), des lunettes à double foyer ou des verres progressifs (si la personne présente également un autre trouble de la vision) ;
- des **lentilles** à vision simultanée (vision de près au centre et de loin à la périphérie de la lentille) ou en monovision (une lentille pour voir de loin, l'autre de près).
Ne pas porter de correction n'abîme pas les yeux, mais ne freine pas non plus l'évolution normale de la presbytie.

30% des personnes souffrant d'un problème visuel l'ignorent ou sont mal corrigées !

Plus de 80% des informations utilisées par notre cerveau proviennent de la vision.

L'acuité visuelle est mesurée en dixièmes : un score de 10/10 correspond à une vision courante permettant de distinguer une mouche à 5 mètres.

Environ 25% des Français sont concernés par la myopie.

• ***un glaucome***, maladie de l'œil caractérisée par une **élévation de la pression intraoculaire, qui détruit les fibres visuelles du nerf optique**, entraîne une **diminution de la vision** et peut aboutir à la **cécité**.
- Le glaucome à angle ouvert, le plus fréquent, touche les **2 yeux** et ne provoque au début **aucun symptôme**. Comme il évolue **insidieusement**, sans douleur, ni trouble, un **dépistage régulier**, avec une mesure de la tension oculaire permet de le détecter et donc de le traiter à un stade précoce, avant toute altération de la vision.
C'est à un stade déjà avancé que le glaucome entraîne une **altération du champ visuel** irréversible.
Le traitement vise à faire baisser la tension oculaire à l'aide d'un collyre et parfois à améliorer la circulation sanguine rétinienne avec des médicaments vasodilatateurs. S'il se révèle insuffisant ou contre-indiqué, on recommande un **traitement au laser**. Dans le cas où ces deux traitements sont inefficaces, la **chirurgie** peut être une solution.
- Le glaucome à angle fermé, rare, touche le plus souvent **un seul œil** et se manifeste subitement par des **douleurs oculaires intenses, accompagnées d'une baisse rapide de la vision, et parfois de nausées et de vomissements**. L'œil est rouge et la pupille dilatée. L'évolution peut être fulgurante et aboutir à la perte de l'œil : **l'intervention doit être immédiate**. Si le glaucome est dû à une maladie, le traitement est déterminé en fonction de la pathologie concernée.

• 50 à 60 ans

On note le **vieillissement naturel** de l'œil et de la vision. C'est dans cette tranche d'âge que peut apparaître la ***dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA***, **due au vieillissement de la « macula »**, partie centrale de la **rétine**, qui, à l'état normal, permet la vision de précision.
La vision centrale diminue, de loin et surtout de près, rendant la **lecture et toute activité visuelle précise de plus en plus difficile**. Une **déformation des images** est possible : les lignes droites semblent onduler ou se déformer.
Le diagnostic repose sur l'examen du **fond d'œil** ; **l'angiographie**, qui est une **radiographie des vaisseaux de l'œil**, permet de préciser la nature exacte de la lésion.
Les traitements sont à ce jour très limités et la meilleure prévention reste une visite régulière de contrôle chez l'ophtalmologiste.

En fonction de sa forme (DMLA « sèche » ou « humide ») et de son importance, les traitements sont plus ou moins efficaces. La **photocoagulation au laser** n'améliore pas la vision mais peut arrêter l'évolution de la maladie. La **photothérapie dynamique, ou certains produits injectés dans l'oeil** freinent l'évolution de la maladie dans 30 à 40% des cas. **Aucune technique ne permet encore de restaurer une vision perdue**, mais les personnes atteintes peuvent en général mener une vie assez autonome grâce à **des moyens de rééducation et des aides visuelles de plus en plus performantes**.

• 60 ans et plus

Le vieillissement naturel s'intensifie et certaines pathologies se développent. Ainsi, entre 60 et 70 ans, les cas de glaucome passent de 5 à 15% et ceux de DMLA, de 5 à 25%.
C'est l'âge également auquel peut apparaître ***la cataracte***.
Il s'agit d'une **opacification partielle ou totale du cristallin**. Il existe différents degrés d'évolution de **la cataracte débutante**, qui gêne peu ou pas la vision, à la **cataracte totale, qui entraîne la cécité**. A un stade avancé, la cataracte provoque notamment une **gêne à la vision de loin, de près**, des **éblouissements à la lumière** et des **modifications de la vision des couleurs**. Certaines cataractes se stabilisent ou d'autres n'évoluent qu'après de nombreuses années.
Le seul véritable traitement est **chirurgical** : cela consiste à extraire le cristallin avec, ou non, implantation d'un cristallin artificiel.
L'opération se fait sous anesthésie locale ou générale, avec ou sans hospitalisation. La récupération visuelle demande, pour une vision nette, 48 heures à une semaine. La technique est aujourd'hui bien maîtrisée et les complications sont de plus en plus rares. Mais chez environ une personne sur trois, la vision se trouble à nouveau dans les années qui suivent l'intervention, à cause de la cataracte dite « secondaire ».

Pour en savoir plus

- Dans sa collection des Guides Essentiels, la CCMO a édité un livret sur le thème « **POUR TOUT SAVOIR SUR LA VUE ET LA SANTE DES YEUX** ».

Le document est disponible sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle.



Echos







DE LA CCMO

Rencontre annuelle des Entreprises

Plus de 50 responsables et correspondants d'entreprises ont participé à une réunion d'information pour faire le point sur l'actualité sociale en entreprise. Cette année, la thématique abordée a porté sur « L'évolution du système de santé ».

C'est le 22 juin dernier dans les locaux de la CCMO que de nombreux responsables et correspondants d'entreprises se sont réunis. Cette Rencontre annuelle d'information a été animée par Noëlle Bogureau, actuaire conseil du Cabinet Caps Actuariat, spécialisée dans le domaine de la protection sociale, Daniel Fleho et Christian Germain, respectivement Directeur du développement et Directeur général de la CCMO.

La première partie de ce rendez-vous a porté sur le **rappel des dernières évolutions législatives, conventionnelles et jurisprudentielles** permettant aux participants de mieux appréhender les contraintes résultant de l'Accord National Interprofessionnel.

Un focus a été effectué sur **l'article 4 de la loi Evin qui renforce les garanties offertes aux personnes assurées** contre certains risques obligeant les organismes assureurs à maintenir les couvertures des contrats collectifs de complémentaire santé au profit des anciens salariés.

Noëlle Bogureau a ensuite présenté **les principaux chiffres clés sur l'évolution du marché de la protection sociale** en insistant sur l'augmentation des besoins en complémentaire santé, l'harmonisation des dispositions applicables aux organismes assureurs et le renforcement des contraintes pesant sur les contrats collectifs et les mutuelles ainsi que la nécessité d'intégrer des services à valeur ajoutée pour se différencier et répondre aux attentes des adhérents de plus en plus exigeants.



De gauche à droite D. Fleho et N. Bogureau

Aujourd'hui, l'augmentation globale des dépenses de protection sociale s'accompagne d'une augmentation du poids des prestations maladie qui représente le 2e poste après la retraite. Si la santé est le 2e poste de consommation des ménages, **la France occupe également la 2e place du classement des pays dans le monde selon la part des dépenses de santé dans le PIB**.

Dans notre pays, la part des régimes complémentaires concernant le financement des dépenses de santé ne cesse d'augmenter. Les régimes complémentaires financent aujourd'hui 13,6 % des prestations santé.

La dernière partie de la réunion a été consacrée aux **facteurs d'évolution du marché de la santé** avec notamment les nombreuses contraintes qui pèsent sur les mutuelles et sur l'évolution de l'offre afin de répondre aux besoins des salariés d'entreprise.

Une exposition de photos ouverte au public à la CCMO

Pour la seconde année consécutive la CCMO renouvelle sa participation au festival de photographies « **Les Photaumnales** » qui prend ses quartiers d'automne en Picardie autour d'une programmation d'expositions qui reflète la diversité de la création photographique contemporaine dans le monde.

Cette septième édition abordera la thématique des « **Brèves de vie** », où temporalité et diversité de moments du quotidien se rencontrent et nous saisissent face au passage du temps.

Fidèle à ses valeurs humaines et mutualistes, la CCMO a choisi de vous faire partager un moment avec Véronique Ellena autour d'une exposition intitulée « **Les Dimanches – Les grands moments de la vie** ».

A travers des reconstitutions minutieuses du quotidien, elle pointe des événements définitivement anodins qui investissent la mémoire individuelle et rejoignent un imaginaire collectif.

Sa vision du monde, simple, faite d'émotion, d'observation et de subtilité, lui a valu d'être pensionnaire à la Villa Médicis en 2008-2009.

A découvrir au siège social de la CCMO 6 avenue du Beauvaisis PAE du Haut-Villé 60000 Beauvais du 11 septembre au 22 octobre 2010 (Visite sur réservation au 03 44 06 91 82).

LA MUSIQUE AU-DELÀ DES DIFFÉRENCES

450 enfants de 15 établissements scolaires et spécialisés compiégnois et beauvaisiens, ont découvert le rythme grâce au **Festival des Forêts de Compiègne**, association avec laquelle la CCMO a signé un partenariat.

Au-delà des concerts organisés en juin et juillet, accessibles aux personnes en situation de handicap, le Festival met en place et accompagne des projets de création et de découvertes musicales tout au long de l'année.

Des interventions musicales, sportives ou en pleine nature se font en binôme, constituées d'une classe d'un établissement scolaire et d'une classe d'une structure accueillant des enfants handicapés et fragilisés. Ainsi les enfants apprennent à vivre avec d'autres, à respecter les différences et à ne former qu'un seul groupe.



PRATIQUE





Un nouveau calendrier vaccinal

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de prévention des maladies infectieuses et virales. Elles protègent votre enfant et réduisent le risque d'épidémies. Le ministère de la Santé a dévoilé en avril dernier les recommandations des autorités sanitaires qui insistent cette année sur la vaccination contre le méningocoque C, les infections invasives à pneumocoque et la rougeole.

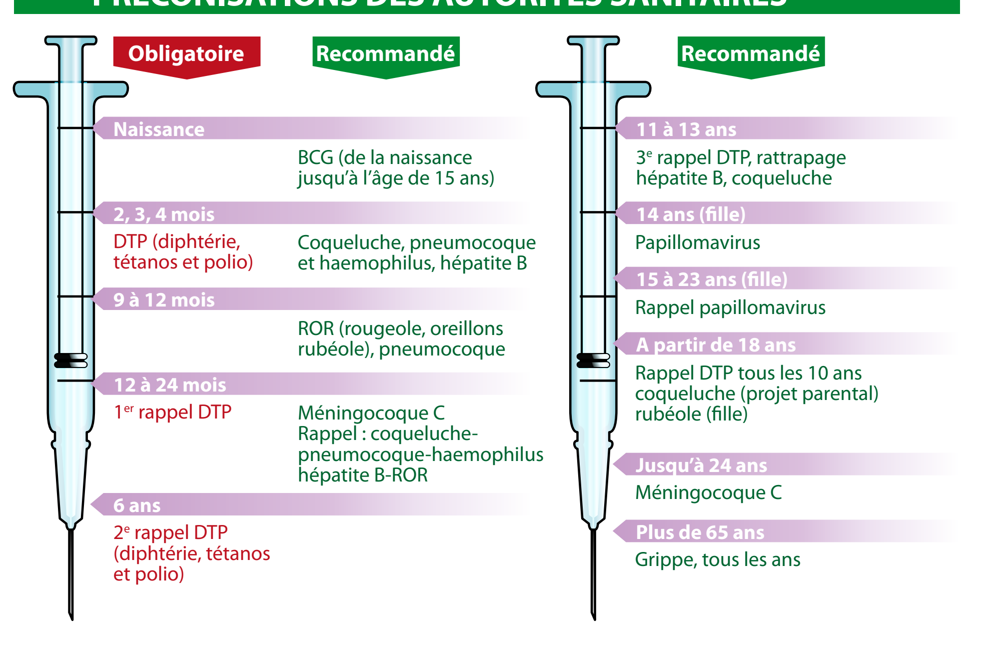


Les méningites C sont des maladies infectieuses graves, potentiellement mortelles (30 décès par an) et pouvant entraîner des séquelles physiques définitives. Jusqu'à présent, la vaccination contre le méningocoque C n'était recommandée que pour les personnes à risques. Désormais, la vaccination avec une seule dose est systématique pour tous les nourrissons âgés de 12 à 24 mois. Il est également recommandé de vacciner en rattrapage les enfants, adolescents et jeunes adultes jusqu'à l'âge de 24 ans.

Pour prévenir les méningites à pneumocoque cette fois-ci, un nouveau vaccin dit 13-valent, c'est-à-dire qu'il est dirigé contre 13 formes de pneumocoque, viendra progressivement remplacer le vaccin actuel 7-valent. Cette substitution est nécessaire en raison de l'apparition de nouvelles souches. Le schéma reste le même : 2 doses à l'âge de 2 et 4 mois, suivies d'un rappel à l'âge de 12 mois.

La rougeole est considérée à tort comme une maladie bénigne. L'infection peut provoquer des encéphalites aiguës et des pneumopathies potentiellement mortelles. Un malade peut contaminer 15 à 20 personnes non vaccinées. **Les pouvoirs publics insistent aussi sur l'importance de faire vacciner les petits**.

PRÉCONISATIONS DES AUTORITÉS SANITAIRES



Recette

Bœuf sauté au gingembre et à la citronnelle



Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de filet de bœuf
- 2 tiges de citronnelle
- Gingembre frais (2cm sur 4) ou 4 cuillères à soupe de gingembre en poudre
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de sauce d'huitres
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 6 cuillères à soupe de sauce de poisson
- 40 g de Maïzena
- 4 cuillères à soupe de graines de sésame
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de bouillon de bœuf chinois

Préparation :

• Émincez finement le bœuf puis aplatissez les morceaux.

Préparez la marinade :

• Coupez les tiges de citronnelle en rondelles très fines, mettez-les dans le récipient de marinade.
• Si vous utilisez du gingembre frais, épluchez-le et coupez-le en petits morceaux que vous ajoutez à la citronnelle, sinon, ajoutez à la place les 4 cuillères à soupe de gingembre en poudre.
• Ajoutez ensuite la sauce de soja, la sauce d'huître, le vinaigre de balsamique et la sauce de poisson, mélangez bien le tout.
• Laissez mariner la viande plus d'une heure.

Faites cuire la viande :

• Dans une poêle, faites griller à sec 1 poignée de graines de sésame puis réservez.
• Préparez les oignons et les gousses d'ail : émincez-les en rondelles très fines, réservez.

Préparez la Maïzena :

• Dans un bol, mettez 2 cuillères à soupe de bouillon de bœuf chinois, délayez avec un peu d'eau, ajoutez la Maïzena, délayez.
• Dans un wok sur feu très vif, faites sauter les rondelles d'oignons et d'ail.
• Ajoutez le bœuf, faites sauter quelques secondes, versez ensuite la marinade puis mouillez avec le bouillon à la Maïzena, enfin laissez épaissir en tournant à la cuillère de bois jusqu'au premier bouillon, et retirez du feu.
• Réservez jusqu'au moment de servir.
• Au moment de servir, agrémenter des graines de sésame grillées, décorez de quelques tomates cerises et d'herbes fraîches.

Courrier





DES LECTEURS

J'adhère à la CCMO depuis quelques années. Comme je suis enseignante, ma caisse de Régime obligatoire est la MGEN qui ne télétransmet pas les feuilles de soins de façon électronique à la CCMO. Que faire ?
Caroline P., 58 ans

La CCMO est heureuse de vous confirmer qu'après plusieurs années de négociation, la télétransmission avec la MGEN est effective.
Désormais, tous les assurés relevant de la MGEN bénéficieront des échanges informatisés entre la Caisse de Régime Obligatoire et la CCMO. Ils ne seront plus dans l'obligation d'envoyer les décomptes papier pour être remboursés de la part mutuelle.

Je m'installe à mon compte. Je deviens professionnel indépendant. Que dois-je faire pour ma nouvelle mutuelle ?
Luc T., 42 ans

La CCMO couvre les frais de santé des professionnels indépendants pour la partie complémentaire. Une gamme de garanties a été créée spécialement pour les professionnels dont les cotisations sont déductibles dans le cadre de la loi Madelin, grâce à l'adhésion automatique et sans frais à l'association « Libr'Entreprise ».
Etudiants, salariés, sans emploi, si vous devenez professionnel indépendant, contactez le 03 44 06 90 00, nous vous proposerons un rendez-vous avec un conseiller spécialiste de ces professions qui répondra à toutes vos questions et pourra vous accompagner dans le choix et la mise en place de votre contrat de complémentaire santé.

Je suis adhérente à la CCMO depuis plus d'un an. Ma fille de 14 ans doit avoir recours à un traitement orthodontique mais ma garantie santé ne rembourse pas cette prestation. Que puis-je faire ?
Sylvie B., 38 ans

Bien entendu lorsque l'on choisit une garantie santé, cette dernière doit répondre à notre besoin. C'est pourquoi, **la CCMO propose une large gamme qui propose, en fonction de l'option choisie, des prestations adaptées au besoin et au budget de chacun.**
Vous avez adhéré à la CCMO, il y a maintenant plus d'un an, vous pouvez donc revoir votre garantie et effectuer un changement qu'il soit vers une option supérieure ou inférieure.
La CCMO vous invite à prendre contact avec un conseiller en agence ou par téléphone au 03 44 06 90 00 afin de pouvoir échanger et bien analyser vos besoins. Le conseiller pourra ensuite vous proposer un changement de garantie qui couvrira une large partie de votre dépense.

Interruption des échanges NOEMIE sur la région Creilloise

Le 7 juin dernier, les échanges automatisés avec la Caisse primaire d'Assurance maladie de l'Oise ont été interrompus pour les assurés sociaux de l'ancienne Caisse de Creil (centre 602) sans que la CCMO puisse intervenir pour les rétablir.
La CPAM de l'Oise résulte d'une fusion entre la Caisse de Beauvais et de Creil. C'est à l'occasion de la migration des données qu'un disfonctionnement est apparu.
La conséquence directe pour les adhérents de la CCMO dépendant de l'ancien centre 602 de Creil est un risque de non-remboursement complémentaire de leurs soins entre le 7 juin et le 5 juillet 2010.
Nous demandons aux adhérents de cette Caisse de bien vouloir contrôler leur bordereau de remboursement de la CPAM et de le transmettre sous format papier à la CCMO afin que la part complémentaire puisse leur être réglée si elle ne l'a pas été.
Bien que cette anomalie ne soit pas imputable à la CCMO, nous prions l'ensemble des adhérents concernés de bien vouloir nous en excuser.
Merci d'adresser les bordereaux à :
CCMO Mutuelle Service Prestations 6 avenue du Beauvaisis PAE du Haut-Villé BP 50993 60014 Beauvais Cedex

Mots croisés santé

Solution en page 3

A : Excellent moyen de prévention, certaines sont obligatoires dès la naissance.
B : Inflammation de l'uvée. Ce Maurice là a tourné dans « Plein soleil ».
C : Voyelle doublée. Négation. Explorer.
D : Célèbre pour son arche. Têtue sans fin ni début.
E : Note. Elle peut être belle. Produit, formulé.
F : En faire don est un geste citoyen. Radon. Hic.
G : Propres à l'été.
H : Adjectif possessif. Nouveau.
I : Exprimes. Avalé.
J : Poisson d'étang. Très court. Surveille.
K : Désavantagées. Se distingue par ses exploits.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
B							■					
C			■			■						
D	■				■				■		■	
E			■					■				
F							■			■		
G		■										■
H				■							■	
I		■								■		
J				■				■				
K							■					

1 : Indispensable pour lire ou conduire. Il peut être lent ou paradoxal.
2 : Futur. Sort du cornet.
3 : Adjectif démonstratif. Embarrassées.
4 : Salles obscures.
5 : Renvoie les fidèles. Intégrale, totale.
6 : Issu. Epuisas.
7 : Petite sainte. Habilles.
8 : Celui de la Sécu est abyssal ! Bassin portuaire.
9 : Atome chargé. Ensablée.
10 : Outil de régularisation des dépenses de l'Assurance maladie en sigle. Appelle une suite. Praséodyme.
11 : Eclose. Petite île grecque. 20% des repas de la restauration collective devra l'être en 2012.
12 : Pour les parents comme pour les enfants, il fait sa rentrée ! Bougées !

N°23 - Décembre 2010 Distribution nationale

L'essentiel de la CCMO



2011

Que 2011 soit le reflet de tous vos souhaits.

La CCMO vous présente ses meilleurs vœux

"La santé est un état de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."
Organisation Mondiale de la Santé












Notre activité en 2010 aura été marquée à la fois par une concurrence rude et par un transfert de charges du Régime obligatoire sur les complémentaires santé qui ne cesse de prendre de l'ampleur auquel s'est ajoutée une collecte d'impôts de près de 10% de votre cotisation mutualiste.

L'année 2011 sera, quant à elle, particulièrement importante pour la CCMO qui s'est engagée dans le changement de son système informatique. En effet, la mutuelle a choisi un progiciel de référence dans son secteur d'activité afin de simplifier les relations avec ses adhérents, développer ses services et poursuivre sa croissance. Ce changement s'effectuera en deux étapes : mars et juin prochains. La CCMO a pris toutes les mesures pour que cette migration informatique s'effectue dans les meilleures conditions et pour que la qualité des services qui font la réputation de la mutuelle ne soit pas altérée durant ces périodes.

Par ailleurs, et dans le cadre de son partenariat avec le Groupe AGRICA, la CCMO a été désignée comme complémentaire santé dans la convention collective nationale du Golf, c'est-à-dire pour toutes les personnes travaillant dans ce domaine, à compter du 1er janvier 2011. C'est un développement notable pour la mutuelle.

Que cette année de challenge pour la CCMO vous apporte les joies et les satisfactions que vous méritez et vous permette de réaliser, vous aussi, les projets qui vous sont chers.

Bonne année et meilleurs vœux.

Guy Leriche
Président
de CCMO Mutuelle

Christian Germain
Directeur général
de CCMO Mutuelle





CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, BP 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 23 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Christian Germain • Directeur de la rédaction : Elise Alphonse • Conception originale et réalisation : Transferase, Groupe Young & Rubicam • Imprimé par Imprimerie Houdeville, Avenue des Cencives - ZA - 60000 Tillé à 83 400 ex. • Photos : Fotolia, © FNMF/Nathanaël Mergui • Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis de CCMO Mutuelle • Toute reproduction, même partielle, doit être soumise à l'autorisation du Directeur de la publication. Dépôt légal à parution. N° de commission paritaire : 0610M07492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073.

Sommaire

Mots casés santé

H	Y	G	I	E	N	E		D	O	N
E		E	L	U	E		R	I	V	E
M	E	R		D	E	L	E	G	U	E
O		M	I	E	S		G	E	L	
C	L	E		M		M	I	S	E	S
C	A	S	E	I	N	E		T		T
U	S		U	S	E		A	I	D	E
L		T	E		C	C	M	O		R
T	R	I		O		H	E	N	N	E
	A	C	A	R	I	E	N		E	S







Déficit de la Sécu : des transferts de charges sur les complémentaires santé

Pour contenir le déficit record de la Sécurité sociale à moins 21,3 milliards d'euros en 2011, le gouvernement a fait voter un certain nombre de mesures ayant pour objectif de transférer vers les mutuelles des charges et d'appliquer des taxes de plus en plus lourdes au détriment des adhérents et de leur accès à des soins de qualité. Au nom de la CCMO et de son Conseil d'Administration, Christian Germain, Directeur général, a adressé aux adhérents de la mutuelle une lettre explicative sur l'évolution des cotisations.

En octobre et novembre derniers, les parlementaires ont procédé à l'examen du **projet de loi de financement de la Sécurité sociale** (PLFSS) **pour 2011**. La plupart des transferts de charges directs vers les ménages et leur complémentaire figurent dans un plan d'économies de 2,4 milliards d'euros. Fortement contestées par les complémentaires santé, plusieurs de ces dispositions vont pénaliser les ménages et leurs mutuelles, à travers des transferts de charges directs pour un montant de 340 millions d'euros. Parmi ces mesures figure notamment la **baisse du remboursement des médicaments à vignette bleue**, dont le service médical rendu (SMR) est jugé modéré par la Haute Autorité de Santé (HAS). Leur prise en charge par le Régime obligatoire passera de 35 à 30 %. Plus d'un millier de médicaments sont concernés par cette baisse de prise en charge, comme par exemple le Spasfon®, le Smecta® ou la Biseptine®. **La prise en charge des vignettes bleues par les complémentaires santé va mécaniquement passer de 65 % à 70 % soit une augmentation de 5 %.**
Dans le même esprit, les **dispositifs médicaux**, comme les attelles ou les pansements, **seront remboursés à 60 % au lieu de 65 %** jusqu'à présent. Autres exemples de transferts directs : le relèvement du seuil à partir duquel la contribution du malade de 20 % est plafonnée à 18 euros pour les actes coûteux réalisés en ville ou à l'hôpital. Ce seuil passera de 91 à 120 euros et la franchise sera vraisemblablement portée à 24 €. **Les dépenses de transport ne seront plus systématiquement prises en charge** pour les patients en affection de longue durée (ALD). En outre, l'hypertension artérielle isolée ne sera plus inscrite à la liste des ALD.

La consultation du généraliste à 23 €

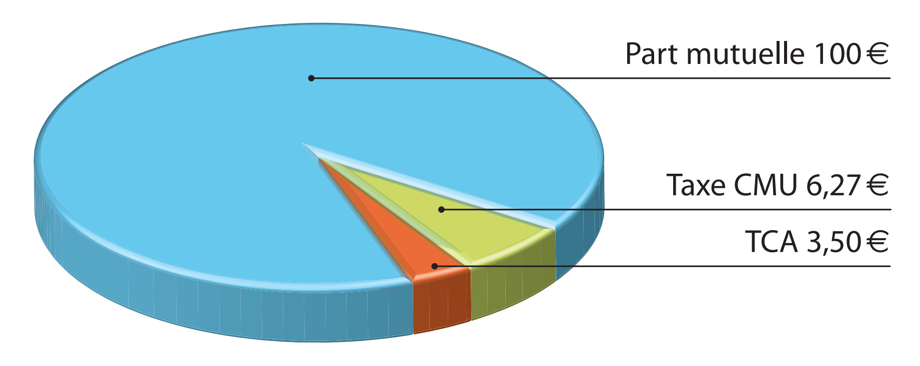
Dès le 1er janvier 2011 la consultation du médecin généraliste passera de 22 à 23 euros.

Au-delà du transfert de charges, **les complémentaires santé deviennent de véritables collecteurs d'impôts**. Elles doivent s'acquitter de la contribution CMU qui devient une taxe et passe de 5,9 % des cotisations encaissées à 6,27 %. De plus, l'exonération de la taxe de 7 % sur les conventions d'assurance qui concernait les contrats responsables est partiellement remise en cause



puisque les cotisations 2011 devront supporter une taxe de 3,5 %, calculée sur la totalité de la cotisation, y compris la CMU.
C'est donc près de **10 % de la cotisation que les mutuelles reversent directement à l'Etat**, alors qu'en 2008 seuls 2,5 % de la cotisation encaissée était reversés au titre de la CMU. **L'augmentation des cotisations ces dernières années résulte ainsi en grande partie de la ponction fiscale que subissent les mutuelles.**

Répartition pour une cotisation mutuelle santé hors taxe de 100 €



Cotisation Adhérent : 109,77 €

TCA : Taxe sur le Chiffre d'Affaire ; CMU : Couverture Maladie Universelle

Avec ce PLFSS, **l'objectif du gouvernement est de contenir le déficit de la Sécurité sociale à – 21,3 milliards d'euros en 2011.** Les prévisions pour la branche maladie font état d'un solde négatif qui atteindrait – 11,5 milliards d'euros l'an prochain, soit la moitié du déficit de la Sécu. La branche retraite devrait, quant à elle, être déficitaire de – 6,9 milliards d'euros et celle de la famille de – 3 milliards d'euros. Seule la branche accidents du travail pourrait tout juste être à l'équilibre avec + 0,1 milliard d'euros.





CCMO

Elections des délégués individuels : et si vous deveniez délégué(e) à l'Assemblée générale ?

UN HOMME, UNE VOIX. Votre adhésion à la CCMO vous permet de vous exprimer et de participer activement à la vie de la mutuelle. Posez votre candidature et rejoignez une équipe d'élus pour représenter les adhérents à l'Assemblée générale.

CCMO Mutuelle est une société de personnes et non de capitaux. Le pouvoir de décision n'est donc pas confié à des actionnaires mais il vous appartient, à vous, en tant qu'adhérent à titre individuel. Tous les 6 ans, la mutuelle vous invite donc à désigner des délégués bénévoles pour vous représenter.

Porte-parole et représentant des adhérents, les délégués adhèrent à la charte des délégués individuels. Ils participent à l'Assemblée générale et s'engagent à prendre part au débat mutualiste, en défendant les valeurs de démocratie, de responsabilité, de solidarité, de non lucrativité, de liberté et de respect des autres. **Véritable interlocuteur privilégié des adhérents, il exprime leurs souhaits et transmet leurs propositions**.

Etre délégué de sa mutuelle, c'est s'engager dans un mandat bénévole au service de l'intérêt général, mais c'est aussi **être et rester en contact avec les adhérents que vous représentez**. Posez votre candidature et rejoignez une équipe d'élus.

Pour toute information complémentaire, contactez Florence de Saint Riquier au 03 44 06 90 36.

Adhérent à titre individuel, désirez-vous faire acte de candidature ?

- Il vous suffit d'utiliser le bulletin ci-dessous ou le recopier intégralement sur papier libre.
- Remplissez toutes les rubriques de manière lisible et respectez la date limite de dépôt. Vous pouvez envoyer votre candidature au siège de la CCMO par courrier sans l'affranchir, fax ou courriel.

Date limite de dépôt des candidatures : 31 janvier 2011

Le délégué individuel doit :

- Etre **majeur**
- Etre **adhérent à la CCMO** et membre du collège des individuels *(souscripteurs de contrats Particulier, Travailleur non salarié, Accueil et membres de l'association Libr'Ouvert)*
- S'engager dans **un mandat pour 6 ans**
- Représenter **1000 adhérents** au plus
- **Participer à l'Assemblée générale** et aux **réunions d'information** des délégués

---

Elections des délégués individuels 2011

A retourner par courrier sans affranchir, fax ou courriel avant le 31 janvier 2011

CCMO Mutuelle - Elections des délégués - Libre réponse 53057 - 60029 Beauvais Cedex
Fax : 03 44 06 91 81 - Courriel : candidature-electionDI@ccmo.fr

Je soussigné(e) : ☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle Nom : ____________ Prénom : ____________

Age : ______ N° Adhérent (7 chiffres) : ____/____/____/____/____/____/____/

Adresse : ____________

CP : ____________ Ville : ____________

Tél : ____________ Mobile : ____________

Présente ma candidature comme délégué(e) des adhérents à titre individuel

Fait à : ____________ Le : ____________ Signature :



Bloc Notes





agenda social

10 janvier
Journée Mondiale **de dépistage de l'obésité infantile**

02 février
Journée Mondiale **contre le cancer**

11 février
Journée Mondiale **des malades**

11 mars
Journée Mondiale **de l'audition**

19 mars
Journée Mondiale **du sommeil**

Droits des patients, s'informer sur internet

Puis-je choisir mon médecin ? Qu'est-ce que le Parcours de soins ? Comment accéder à mon dossier personnel ? L'« espace usager » du site du Ministère de la Santé et des Sports permet de répondre à ces questions. **Faire vivre les droits des patients, c'est avant tout donner à ceux-ci les moyens de les connaître, de se les approprier et de les revendiquer**. Le site présente l'état actuel des droits des usagers du système de santé (indemnisation, accès à l'assurance maladie, etc.) ainsi que les instances participant à leur application et leur respect. Retrouvez cet espace sur **www.sante-sports.gouv.fr/espace-usagers.html**

Bilan sur les médicaments en accès libre dans les pharmacies

Début 2010, un pharmacien sur deux a mis en libre-service (devant les comptoirs) quelques médicaments destinés à l'automédication. **Un des objectifs de cette autorisation était de mettre en place une concurrence entre pharmacies apte à faire baisser les prix**. Cependant, parmi eux, 60 % ont baissé leurs prix tandis que presque tous les laboratoires les ont augmentés. Il faut dire que le client est visiblement peu sensible au prix, puisque « *78 % des consommateurs ne connaissent pas le prix d'un produit d'automédication* » relève une étude publiée par Eurostaf. Enfin, il faut noter que **la croissance des ventes de spécialités d'automédication est beaucoup plus forte dans les officines ayant mis en place ce libre accès**.



Allo maladies rares

Une maladie est dite rare lorsqu'elle touche moins d'une personne sur 2 000. On dénombre près de **7 000 maladies rares identifiées**, plus ou moins invalidantes. Pour un grand nombre de pathologies, la cause demeure inconnue à ce jour. **En France, 3 millions de malades sont actuellement recensés**. Pour faire face à la souffrance et à l'incertitude des personnes atteintes et de leur famille, **Maladie Rares Info Services** propose un soutien téléphonique personnalisé.

N° azur 0 810 63 19 20 (Prix d'un appel local)
www.maladiesraresinfo.org

Les infections sexuellement transmissibles en augmentation

En hausse depuis plusieurs années, les infections à gonocoques ont progressé de 52 % entre 2008 et 2009, indique l'Institut de veille sanitaire (InVS). Cette infection sexuellement transmissible (IST), plus connue sous le nom de « *chaude-pisse* », provoque des inflammations de l'urètre et touche « *essentiellement des sujets jeunes* ». Il s'agit d'hommes dans « *environ 85 %* » des cas. **L'InVS rappelle que le préservatif demeure essentiel pour prévenir les risques de contamination**. En cas de doute, l'Institut recommande de consulter un médecin.





Chiffres clés

30 ans = âge moyen des femmes à la maternité en 2009

3 milliards = NOMBRE DE BOÎTES DE MÉDICAMENTS VENDUES EN 2009

72 % des salariés déclarent ressentir une douleur liée aux TMS*

* TMS = Troubles musculo-squelettiques

67 % des Français estiment que le fait d'avoir ou non une alimentation saine dépend avant tout d'eux-mêmes






Hygiène des mains : en toute saison contre les maladies

A l'occasion de la campagne de prévention de la grippe A, nous avons tous pris l'habitude de nous laver les mains plus souvent. Ce geste simple limite le risque de contracter de nombreuses maladies, comme la gastro-entérite ou le rhume. Ne relâchons pas l'effort !



La campagne de prévention de l'épidémie de grippe A de l'hiver dernier aurait-elle eu des vertus ? Si la polémique demeure sur le bilan global de cette opération, notamment en ce qui concerne la vaccination, les conseils concernant le lavage des mains et l'utilisation de mouchoirs jetables ont en tout cas eu « *un double effet bénéfique* », selon le Ministère de la Santé. Celui-ci note en effet : « ***40 % des Français ont modifié leur comportement****. On a stoppé la propagation du virus, on a aussi très sérieusement diminué le nombre de gastro-entérites et de bronchiolites* ».

Auteur en 2007 d'un ouvrage intitulé « On s'en lave les mains » (éditions Flammarion), le Dr Frédéric Saldmann, praticien attaché à l'hôpital européen Georges Pompidou à Paris, a vu d'un bon œil cette campagne. « ***Elle a servi de formidable mode d'éducation pour la population***, constate-t-il. *Alors que pendant longtemps, parents et enseignants apprenaient les gestes d'hygiène aux enfants, leur enseignement a disparu des écoles dans les années 1950 et 1960 quand les antibiotiques se sont répandus : pourquoi se casser la tête alors qu'on a des médicaments si on est malade ? Mais on s'est rendu compte que les antibiotiques créent des résistances et qu'il n'est pas bon de prendre des médicaments à tout bout de champ.* »

La campagne accompagnant la grippe allait dans le sens préconisé par le Dr Saldmann. « *C'est bien que chacun réapprenne ces gestes, mais **il ne faut pas se limiter au moment de l'épidémie de grippe** et il convient de poursuivre toute l'année* », conseille-t-il.

Des germes résistants

Les mains véhiculent en permanence des microbes. Ils peuvent provenir des voies respiratoires, en cas de grippe, rhinovirus, etc. Ainsi, **les mains de 70 % des personnes enrhumées portent les germes à l'origine de leur rhume**. Ces agents infectieux peuvent aussi être issus du tube digestif (vibrion cholérique, salmonelles, staphylocoques) par le biais des matières fécales, provoquant alors des gastro-entérites, des diarrhées graves et même des ulcères gastriques. Ces derniers germes parviennent à résister plusieurs heures sur des mains non lavées, contaminant au passage d'autres personnes. **La prévention la plus efficace est donc de se laver les mains régulièrement tout au long de la journée**.

Absentéisme et lavage des mains

Une habitude à prendre si possible dès le plus jeune âge. « *Quand mon fils est entré en maternelle, sur une feuille affichée dans l'établissement, j'ai lu des chiffres montrant la corrélation entre l'absentéisme et le lavage des mains,* raconte Hélène, mère d'Oscar, 12 ans, et Anna, 9 ans. *Du coup, j'ai vraiment mis en place cette habitude chez mon fils puis chez ma fille. C'est tellement ancré en eux que même la nuit, après être allés aux toilettes dans un demi-sommeil, ils se lavent les mains systématiquement !* »

Le séchage est important également. « *Des tests ont montré que **des mains humides transmettaient cinq cents fois plus de bactéries que des mains sèches*** », indique le Dr Saldmann. Une serviette humide et souillée peut contaminer à nouveau. Les séchages à air chaud sont aussi susceptibles de multiplier les germes. L'idéal est l'essuie-mains à usage unique. Il serait dommage d'avoir les mains plus souillées après les avoir lavées qu'avant...

D'après Corinne Renou-Nativel

D'autres gestes à connaître

« *L'hygiène ne se résume pas au lavage des mains* », explique le Dr Frédéric Saldmann.

Conseils pratiques :

- **Un réfrigérateur doit être lavé deux fois par mois** pour éviter le développement de la listeria.
- Au bout de deux ans, il faut **remplacer les oreillers**, car 10 % de leur poids est alors constitué d'acariens morts et de leurs déjections.
- Il est bon de prendre l'habitude de **rabattre le couvercle des toilettes avant de tirer la chasse d'eau**, ce qui évite l'effet d'aérosol qui projette des germes au niveau pulmonaire.



Prévention

& DÉPISTAGE





ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER DU SEIN :

Plusieurs études ont montré que l'activité physique diminue sensiblement le risque de rechute du cancer du sein. Pour mieux connaître le niveau de pratique des femmes touchées par cette maladie, des médecins et chercheurs lancent une enquête inédite sur le site www.bougezcontrelecancerdusein.fr

« *Bougez contre le cancer du sein* » : c'est le titre d'une enquête à laquelle les femmes ayant eu un cancer du sein sont invitées à participer. Cette opération est menée par l'Association francophone de l'après cancer du sein (Afacs) en partenariat avec l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) et l'hôpital universitaire de Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme).

Les personnes concernées peuvent, jusqu'à mars prochain, remplir un questionnaire en ligne sur le site **www.bougezcontrelecancerdusein.fr**. Une dizaine de minutes suffisent pour répondre aux questions, très simples, portant sur l'âge de la personne, son mode de vie, les traitements qui lui ont été prodigués, le temps passé à une activité physique, quelle qu'elle soit, mais aussi les craintes ressenties à l'idée de reprendre une pratique sportive après la maladie. Cette enquête est totalement anonyme.

« *L'objectif de cette recherche est de connaître les freins à la reprise d'une activité physique après un cancer du sein* », résume le Dr Carole Maître, gynécologue et médecin du sport à l'Insep. « *Les messages de prévention pourront ainsi être mieux ciblés pour informer les femmes des bienfaits du sport après un cancer.* » Un volet de l'enquête a aussi pour objectif de sensibiliser les médecins. Des études anglo-saxonnes ont en effet pointé que peu de praticiens parlent des bienfaits de l'activité physique à leurs patientes.

Yoga, tai-chi ou marche

Les professionnels de santé de l'Afacs ont constaté que **les femmes ont souvent peur de débuter ou de reprendre une activité physique lorsqu'elles ont été touchées par un cancer du sein**. Les principaux arguments avancés sont la peur du « gros bras », dont les risques d'apparition ne sont pourtant augmentés ni par le sport ni par la fatigue.

Carole Maître recommande la reprise d'une activité physique douce, type yoga, tai-chi ou marche, et cela, dès la chimiothérapie. « *Cela permet non seulement à la patiente de se sentir moins fatiguée, mais aussi de mieux supporter les traitements* », ajoute la spécialiste. Quelle que soit la thérapie suivie, elle insiste sur les bienfaits de l'activité physique et du sport après un cancer : **diminution de la fatigue, de l'anxiété et des troubles du sommeil, baisse des symptômes dépressifs**… Surtout, bouger permet de **limiter la prise de poids, qui constitue un facteur de risque de récidive du cancer du sein**.

Plusieurs études ont montré que le seul fait d'avoir une activité physique régulière démarrée après le diagnostic d'un cancer du sein diminue significativement le risque de rechute, de mortalité par cancer du sein et de mortalité globale. Les bénéfices sur la survie sont observés à partir de trente minutes de marche quotidienne à bon pas. Ainsi, **le risque de récidive du cancer est de 40 à 50 % moins élevé chez les femmes qui observent cette pratique**.

« *Marche, jogging, natation ou vélo : l'important est qu'une femme reprenne une activité physique en fonction de ses centres d'intérêt,* souligne Carole Maître. *Aucun sport n'est contre-indiqué après un cancer du sein, et ce, même après une intervention chirurgicale et une reconstruction mammaire.* »

Joëlle Maraschin



Rendez-vous sur www.bougezcontrelecancerdusein.fr

Il ne vous faudra que dix minutes au plus pour remplir le questionnaire en ligne sur le site

www.bougezcontrelecancerdusein.fr

Il débute par quelques renseignements sur vous : votre âge, votre profession, votre région, votre maladie et vos traitements… Ensuite, vous êtes invitée à répondre à des questions sur l'activité physique que vous pratiquez, non seulement dans le cadre des loisirs mais encore au travail ou à la maison. Pour certaines interrogations, si vous ne savez pas ou si vous avez oublié, notamment en ce qui concerne vos traitements, il est possible de répondre « je ne sais pas ». Enfin, ce questionnaire est totalement **anonyme**.

Prévention





& DÉPISTAGE



DES CHERCHEURS MÈNENT L'ENQUÊTE

C'est prouvé : l'activité physique est bonne pour la santé. Même si vous êtes malade ! Rencontre avec le Dr Michel Guilbert, auteur de l'ouvrage « Pour votre santé… bougez ! ».

Pourquoi avez-vous écrit ce livre ?

Dr Michel Guilbert – J'ai voulu attirer l'attention du grand public sur le plaisir et les bienfaits que l'on peut tirer de l'activité physique et du sport. Je qualifierais ce livre de « ludo-pédagogique » : j'utilise en effet l'humour pour montrer que le sport est un vrai « plus » pour la santé.

Même pour les personnes malades ?

Dr M. G. – Bien sûr ! L'exercice physique est un outil performant, mais avec le plaisir en plus. Le sport permet d'améliorer un grand nombre de pathologies, même lourdes comme certains cancers.

Cela veut-il dire que le sport a une place dans l'arsenal thérapeutique ?

Dr M. G. – En effet, le sport est un médicament très efficace. Mais, quelquefois, la pilule a du mal à passer !
Si vous vous forcez à pratiquer une activité qui ne vous plaît pas ou si vous n'éprouvez aucun plaisir, vous allez très vite arrêter. Il faut y trouver son compte !

Que répondez-vous à ceux qui trouvent de bonnes raisons pour ne pas bouger ?

Dr M. G. – J'ai essayé, dans ce livre, de balayer toutes les objections, que ce soit les contraintes dues à la vie actuelle ou bien le fait d'être trop vieux.
On n'est jamais trop vieux pour bouger : il suffit juste de trouver l'activité qui vous correspond. J'ai voulu mettre aussi en avant la convivialité du plaisir sportif.

Parlez-vous du sport à vos patients ?

Dr M. G. – Dans ma consultation de généraliste, je dois souvent me concentrer en priorité sur leur problème de santé, qui doit être rapidement réglé, et j'oublie d'en parler. Mais dès que je suis dans une optique de prévention, j'en parle beaucoup. Je suis également médecin du travail et, dans ce cadre, je demande systématiquement aux personnes que je reçois si elles pratiquent une activité sportive. C'est une bonne occasion de leur donner envie de s'y remettre.



Dr Michel Guilbert

Que conseillez-vous à ceux qui veulent débuter une activité physique ?

Dr M. G. – Pour la plupart des personnes, bien choisir l'activité physique qu'elles veulent pratiquer pour qu'elles puissent l'inscrire dans la durée. Pour d'autres, qui sont malades ou qui atteignent un certain âge, parler à leur médecin, à leur kiné ou à un éducateur sportif est une très bonne chose.
Aucune recette miracle, aucun livre d'exercices ne remplaceront une relation directe pour mettre en place un programme adapté aux besoins de chacun.

Propos recueillis par Sylvie Livet

PAROLES DE FEMMES

L'une s'appelle Chantal, l'autre se prénomme Christine. A la cinquantaine, elles ont toutes deux été opérées d'un cancer du sein. « *Moi qui n'avais jamais fait de sport avant mon cancer, j'ai commencé l'aquagym et la marche nordique pendant mon mi-temps thérapeutique*, témoigne Chantal, qui exerce une profession plutôt intellectuelle. *J'ai constaté avec satisfaction que je n'étais pas plus fatiguée, bien au contraire.* »
De son côté, Christine dit s'être sortie de sa dépression grâce au sport. « *Pendant les six mois qui ont suivi l'opération, je ne dormais plus, je restais enfermée chez moi à broyer du noir, j'étais dans un état terrible* », se souvient-elle. Sur les conseils de son kinésithérapeute, elle s'inscrit d'abord à un cours de natation. Reprenant confiance en elle, elle essaye très vite d'autres activités comme le yoga, la marche nordique et la gymnastique. « *En associant sport et régime, j'ai enfin pu perdre tous les kilos pris depuis mon opération* », se félicite-t-elle. Christine pratique aujourd'hui cinq heures d'activité physique par semaine. Elle dit se sentir beaucoup mieux dans sa peau et nettement moins fatiguée qu'auparavant.

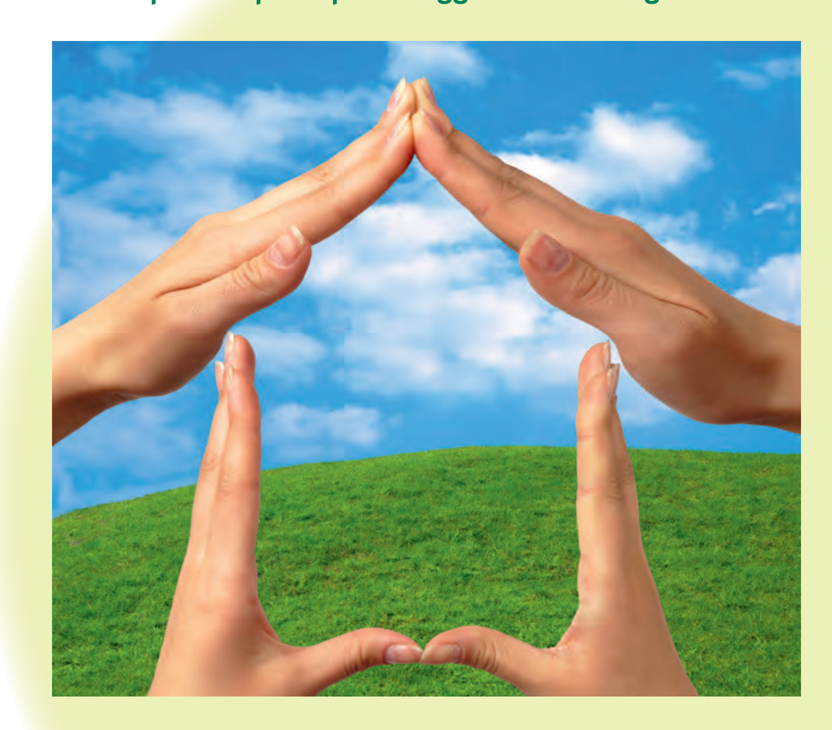






Chassez les polluants chimiques de la maison !

Les polluants chimiques envahissent les habitations, en passant par les peintures, revêtements de sol ou meubles. Ils peuvent provoquer ou aggraver des allergies.



« *Depuis le choc pétrolier et le souci des économies d'énergie, on a fait des maisons des bunkers étanches dans lesquels le renouvellement de l'air est parfois insuffisant pour éliminer les polluants chimiques* », explique le Dr Olivier Jarry, pneumo-allergologue à Chalon-sur-Saône, président du Comité contre les maladies respiratoires de Saône-et-Loire. **En ville, chacun passe en moyenne 90 % de son temps à l'intérieur, entre son domicile et son lieu de travail** ou son établissement scolaire essentiellement. A la campagne, ce taux est de 66 %. **Or, ces locaux contiennent des polluants biologiques** (les moisissures et les acariens) **et chimiques...**

Des bronchiolites

Parmi les polluants chimiques, le dioxyde d'azote (NO2), issu de la combustion des chaudières, cuisinières, poêles ou tabac, provoque à forte concentration des inflammations des bronchioles et des alvéoles. « *Ces bronchiolites s'accompagnent d'une augmentation de la réaction aux allergènes, notamment aux acariens* », explique le Dr Jarry. Le dioxyde de soufre (SO2) et les poussières ont des effets similaires.
Souvent incriminés également, les composés organiques volatils (COV) émanent de produits ménagers ou de bricolage comme les colles, vernis et peintures, de meubles neufs constitués de panneaux de particules de bois, de moquettes, de revêtements synthétiques, etc.
Polluant physique interdit depuis 1997, l'amiante demeure présent dans beaucoup de maisons. De leur côté, les laines de verre et de roche développées pour le remplacer libèrent des fibres microscopiques qui peuvent donner des irritations de l'arbre bronchique.

Bonne aération : bonne respiration

« *La première mesure pour rendre un habitat sain sur le plan des polluants est une **aération maximale pour un renouvellement suffisant de l'air*** », rappelle le Dr Jarry. La VMC (ventilation mécanique contrôlée -ndlr : bouche d'aération pour le commun des amateurs) permet d'évacuer les polluants ; à double flux, elle favorise les économies d'énergie. Pour être efficace, elle doit être entretenue une fois par an.
Dans l'aménagement, **mieux vaut préférer les carrelages aux moquettes** ; le vrai linoléum, composé de matériaux naturels, aux sols plastiques et stratifiés ; **les peintures à la chaux ou à l'eau aux peintures à l'huile ; les inserts et cheminées à foyer fermé à celles à foyer ouvert**. Les sols en fibres végétales libèrent peu de COV, mais recueillent les allergènes, tout comme les tissus muraux et les capitonnages. Durant une rénovation, pensez à maintenir les fenêtres ouvertes !
Choisissez des meubles fermés plutôt que des bibliothèques ouvertes et des étagères qui recueillent les poussières.
Enfin, même si vous ne changez rien à votre intérieur, il est bon de respecter certaines précautions. **Une température ambiante entre 18 et 20 °C et une aération de 10 minutes par jour et par pièce limitent la prolifération des acariens.** Entreposez votre aspirateur dans un lieu sain et changez régulièrement son filtre afin qu'il ne rejette pas dans l'air des particules irritantes. Et même si l'encens, les bougies parfumées et les sprays désodorisants rendent le domicile plus accueillant, il vaut mieux en limiter l'emploi, surtout si la famille compte des personnes allergiques.

D'après Corinne Renou-Nativel

Comment aménager la chambre de bébé ?

**Quels produits d'entretien utiliser pour nettoyer une chambre d'enfant ?
Quels sont les labels à vérifier avant d'acheter un lit pour bébé ?
Et pour les jouets ?**

L'organisation non gouvernementale (ONG) Women in Europe for a Common Future (WECF) a lancé un site Internet pour aider les parents à créer un environnement intérieur sain pour leur enfant. **www.projetnesting.fr** propose notamment un jeu pour tester ses connaissances en matière d'aménagement. Des conseils pratiques permettent d'éviter l'usage des produits dangereux pour la santé.





La digestion

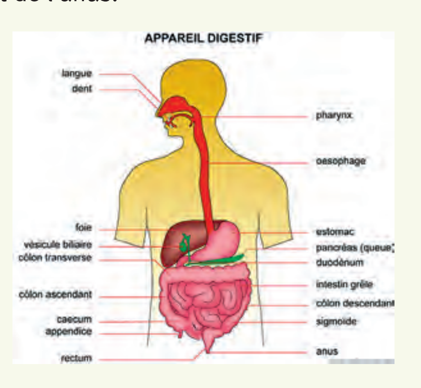
Quels sont les mécanismes de la digestion ? Peut-on prévenir d'éventuels troubles digestifs ? Et comment différencier de simples ballonnements par exemple, d'une affection plus sérieuse ?



PETIT RAPPEL SUR NOTRE ANATOMIE !

Les aliments subissent, au fur et à mesure de leur progression dans le tube digestif, de nombreuses modifications chimiques et sont décomposés en très petits éléments qui nourrissent les cellules. Cette fonction est assurée par l'appareil digestif (également chargé d'éliminer les déchets), mais aussi par ce que l'on appelle les glandes annexes, c'est-à-dire les **glandes salivaires**, le **foie**, le **pancréas** et la **vésicule biliaire**.

Le **tube digestif**, qui mesure environ 9 mètres, est quant à lui constitué de la bouche, des dents et de la langue, puis du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin grêle, du gros intestin, du rectum et de l'anus.



LA DIGESTION : UN LONG VOYAGE...

Le trajet des aliments constitue un chemin complexe et sinueux. En effet, lorsque nous avalons une bouchée de nourriture, nous la mâchons et la mêlons à de la salive. Elle se transforme alors en une petite masse molle, ronde et humide : le « **bol alimentaire** », qui est acheminé jusqu'à l'estomac grâce aux contractions musculaires du pharynx et de l'œsophage.

Parvenu à l'estomac, ce bol alimentaire est broyé. Le mélange obtenu, appelé **chyme**, se dirige vers l'intestin grêle qui effectue le « tri alimentaire ». Autrement dit, les nutriments sont redirigés vers la circulation sanguine et les déchets, eux, sont orientés vers le gros intestin, qui symbolise la dernière étape de la digestion jusqu'à la défécation.

Le cycle digestif dure environ 24 heures et se déroule selon le trajet suivant

- Œsophage : quelques secondes
- Estomac : 4 heures environ
- Intestin grêle : 4 heures environ
- Gros intestin : 16 heures.

LA CONSULTATION MEDICALE

QUAND ?

Les troubles digestifs sont très fréquents. Bien que gênants, ils sont le plus souvent bénins. Ils ne doivent cependant pas être négligés. **Leur persistance nécessite toujours une consultation médicale** car ils peuvent être parfois l'expression d'une maladie plus grave (ulcère, infection, calculs dans la vésicule, cancer...).

Certains signes reconnaissables facilement doivent alerter et nécessiter l'avis d'un praticien.

Consulter en urgence si :

- **vomissements de sang ou selles de couleur très noire,**
- **douleurs brutales, intenses et persistantes au niveau du ventre avec -ou non- de la fièvre, des vomissements, une altération de l'état général...**

Prendre rendez-vous si :

- les brûlures d'estomac et les régurgitations acides constituent une gène dans la vie quotidienne,
- les douleurs d'estomac ou de l'abdomen persistent plus d'une semaine,
- des vomissements se répètent et entraînent une altération de l'état général,
- des traces de sang sont visibles dans les selles,
- une perte de poids s'installe de façon involontaire et significative (2 à 3 kilos),
- des difficultés surviennent pour déglutir sa salive ou avaler lors des repas.

Penser à évoquer ce sujet avec le médecin si :

- il existe des antécédents dans sa famille d'ulcère, d'hémorragie digestive, de cancer gastrique (œsophage, estomac, colon, rectum...), de calculs biliaires, d'une insuffisance hépatique ou de toute autre maladie de la sphère digestive.

QUI ?

Le médecin généraliste a toutes les compétences pour effectuer le bilan et traiter les principaux troubles digestifs. Face à des signes particuliers, il peut demander différents examens complémentaires ou orienter vers un **gastro-entérologue**.

La gastro-entérologie est en effet la spécialité médicale qui se consacre à l'étude de l'appareil digestif et aux maladies qui s'y rapportent. **L'hépatologie** (foie) et la **proctologie** (rectum et anus) constituent deux disciplines au sein de cette spécialité.

TROUBLES DIGESTIFS COURANTS

Les problèmes de digestion sont malheureusement fort courants et variés...

• **La digestion difficile** se traduit par des douleurs abdominales, des nausées ou des vomissements, une diarrhée, des ballonnements, l'ensemble volontiers accompagné de migraines... On parle d'indigestion quand il y a un état de malaise général.

Dans la majorité des cas, elle est consécutive à un excès de nourriture et/ou d'alcool. En général, le repos et une diète pendant quelques jours suffisent pour retrouver son état de santé habituel.

Il faut savoir que la crise de foie est une expression populaire et non un terme médical... Et le foie n'entre en rien dans les symptômes invoqués dans la crise du même nom !

• On appelle **dyspepsie**, les sensations d'inconfort digestif après un repas. Elle se traduit par des douleurs abdominales dont la localisation n'est pas précise, une sensation de lourdeur et de gonflement, une lenteur de la digestion. Parfois la personne éructe, a le hoquet, des nausées, voire même des vomissements. Généralement l'adoption et le suivi de mesures hygiéno-diététiques suffisent à traiter la dyspepsie (voir page suivante).

La digestion

800 maladies de l'appareil digestif

36 000 nouveaux cas par an de cancer colorectal en France

20% de la population française souffrent de troubles fonctionnels intestinaux, avec une nette prédominance chez les femmes

L'hexagone compte près de **3 300** gastro-entérologues, soit **1 pour 20 000 habitants**

• **La colopathie** encore appelée colite spasmodique, troubles fonctionnels intestinaux ou syndrome du colon irritable, est une affection bénigne mais responsable d'un réel inconfort. Il s'agit de douleurs abdominales très variables dans leur forme, avec des ballonnements, des troubles de l'émission des selles et des troubles du transit de type constipation, de diarrhée ou d'alternance diarrhée-constipation.
Cette pathologie est probablement liée à une anomalie de la motricité des muscles du tube digestif mais le mécanisme et les causes exactes restent méconnus et il n'existe pas de réel traitement spécifique.

• **Les brûlures d'estomac**, ascendantes, correspondent à une irritation de la muqueuse gastro-duodénale. Elles peuvent être dues à un excès d'acide dans l'estomac ou à la présence d'aliments agressifs pour la muqueuse. La douleur est alors particulière et se traduit de façon intermittente par des sensations de crampes que l'on ressent à distance des repas (2 à 3h plus tard) et sont calmées par la prise d'aliments.
Les brûlures peuvent faire évoquer un **ulcère** ou une **gastrite** ; c'est pourquoi il est important dès lors qu'elles sont persistantes de consulter un médecin. Elles sont aussi fréquentes en cas de **hernie hiatale**, c'est-à-dire lorsqu'il y a passage d'une portion de l'estomac à travers l'orifice oesophagien du diaphragme (orifice hiatal). Ainsi une partie de l'estomac n'est plus dans l'abdomen mais dans le thorax.

• On appelle **reflux gastro œsophagien**, la remontée d'une partie du contenu gastrique dans l'œsophage. Cela se traduit par des régurgitations, des remontées de liquide dans la bouche et par un pyrosis, c'est-à-dire des brûlures que l'on ressent en général au creux de l'estomac et qui remontent dans la poitrine, voire jusque dans la gorge.

• Enfin, si nous savons tous ce que sont diarrhée et constipation, il faut toutefois retenir que **la constipation** est définie par une fréquence de selles inférieure à une selle tous les 3 jours. Il est erroné de croire que la défécation doit être quotidienne. Il est en effet indispensable de laisser son intestin fonctionner à son rythme. Un changement d'habitude, de régime, un voyage, un alitement prolongé peuvent expliquer une constipation récente et isolée. Elle est dite alors « occasionnelle ».
Certaines maladies constituent des causes d'aggravation de la constipation, de même que certains médicaments. Votre médecin saura mener l'enquête avec vous et faire une recherche appropriée.
La diarrhée est définie, pour sa part, comme une augmentation de volume, de la fluidité ou de la fréquence des selles par rapport aux habitudes de la personne. Elle peut avoir des origines diverses : intoxication alimentaire, infections bactériennes, virales ou parasitaires... Une diarrhée persistante peut être liée à une maladie générale, à une pathologie colique inflammatoire ou encore révéler la présence de parasites intestinaux.
Son traitement doit toujours être accompagné d'un régime alimentaire épargnant le travail de l'intestin (diète) et de boisson abondante (2 à 3 litres d'eau/jour) pour compenser les pertes liquides et éviter une déshydratation.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES TROUBLES DIGESTIFS

- **Avoir une alimentation variée et équilibrée**
- **Manger dans le calme, assis, en y consacrant le temps nécessaire et si possible à heures régulières**
- **Prendre le temps de bien mastiquer**
- **Boire suffisamment d'eau (1/2 litre) tout au long de la journée**
- **Observer une bonne hygiène de vie générale : éviter le stress, dormir suffisamment et pratiquer un exercice physique régulier (une simple marche à pied quotidienne suffit)**
- **Ne pas se coucher tout de suite après le repas**
- **Eviter les repas trop copieux, limiter la consommation d'alcool et supprimer/limiter le tabac qui favorise la sécrétion d'acidité et aggrave le reflux.**

BON A SAVOIR

L'hémoccult est un **test indolore** et rapide qui permet de dépister un éventuel cancer colorectal en recherchant la présence de sang dans les selles. Il est conseillé d'en pratiquer un, même si tout va bien, tous les deux ans à partir de 50 ans.

L'endoscopie est un examen qui consiste à détecter les ulcérations ou les tumeurs et à effectuer des prélèvements (biopsies) ou des sutures sans opération chirurgicale.



POUR FÊTER SES 10ES RENCONTRES, LA CCMO A CHOISI D'ABORDER LE BIEN DORMIR

C'est à Compiègne et à Creil que la CCMO a fêté cette année ses 10es Rencontres sur le thème du «sommeil en questions».



Le **Pr Joël Paquereau**, responsable du Centre de sommeil au Centre hospitalier universitaire de Poitiers et **Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance** (INSV) et le **Dr Francis Martin**, responsable du **Centre d'exploration du sommeil au centre hospitalier de Compiègne**, Vice-président de la Société de pneumologie de langue française, Membre de l'INSV et de la Société française de recherche sur le sommeil, ont partagé leurs connaissances, leurs expériences et ont répondu à toutes les interrogations du public, venu nombreux, sur le sujet.

L'insomnie, qui concerne plus de 12 millions de français, est déclarée sévère par un tiers des personnes qui en souffrent. Se plaindre d'avoir mal ou pas assez dormi est devenu tellement banal que la plupart des insomniaques et mauvais dormeurs ne le signalent même pas à leur médecin traitant.
Les deux spécialistes experts ont mis l'accent sur l'intérêt, en cas de troubles, d'une **consultation dédiée au sommeil** et la tenue d'un **agenda du sommeil**. Excellent moyen d'investigation, il permet d'analyser le sommeil sur une période prolongée (généralement 3 semaines à 1 mois), d'observer les habitudes et l'hygiène de sommeil (siestes, prise d'hypnotiques, horaires décalés en fin de semaine), d'évaluer les horaires de sommeil, les délais d'endormissement, les éveils nocturnes ainsi que la qualité du sommeil.



Différents témoignages ont porté sur les **apnées du sommeil**, dont souffrent entre 2 et 4% de la population. Elles sont définies comme des arrêts respiratoires répétés d'au moins 10 secondes survenant au cours de la nuit. Cette maladie entraine une somnolence au cours de la journée avec des troubles de la concentration et de la mémoire. Les arrêts fragmentent le sommeil et l'empêchent d'être suffisamment réparateur. Le retentissement est important non seulement sur la qualité de la journée, car la somnolence peut être responsable d'accident du travail ou de la voie publique, mais aussi sur l'état général de la personne.
Bernard Mie, 56 ans et cadre dans une banque a souligné : «*Je souffrais d'une fatigue omniprésente et j'incriminais le stress, la mauvaise alimentation... Je faisais des siestes de 1h30 à 2 heures pour tenter de récupérer, mais en vain. J'ai finalement consulté un médecin spécialiste du sommeil et fait les examens : j'effectuais des pauses respiratoires qui duraient jusqu'à 1 minute 28... Le traitement est parfaitement efficace et je dors avec une petite machine qui m'aide à avoir une bonne ventilation. Depuis que j'ai cet appareil, c'est vraiment le jour et la nuit ! C'est un changement fondamental, une transformation de vie*».

Par ailleurs, les résultats d'une enquête réalisée début 2010 par l'INSV auprès des plus de 50 ans montrent que les seniors dorment plutôt bien. La retraite a un impact dans le sens où elle modifie le rythme du sommeil : 45% se réveillent plus tard, 41% dorment plus longtemps et 37% déclarent mieux dormir qu'avant.
Le sommeil profond, très récupérateur, devient cependant moins abondant au fur et à mesure du vieillissement.
C'est vers 80 ans que les difficultés s'installent : le temps mis pour s'endormir s'allonge (25 minutes), le coucher a lieu plus tôt et le nombre ainsi que la durée des éveils nocturnes augmentent.

Enfin quelques vérités ont aussi été rappelées telles que : plus la durée de l'éveil est longue et plus l'envie de dormir est grande, l'importance d'une literie (y compris les oreillers) adaptée à notre physique, la meilleure position pour dormir restant celle où l'on se sent le mieux...







Petit lexique de l'Assurance maladie

Pour bien comprendre les termes qui vous facilitent la santé

Tarif de convention (TC) ou base de remboursement (BR)

C'est le tarif fixé par l'Assurance maladie pour les actes ou fournitures médicales pour déterminer le montant de leur remboursement. A cette base, la Sécurité sociale applique un pourcentage (le plus souvent 70 %), ce qui détermine leur remboursement.
Exemple : pour une consultation de médecin généraliste, la base de remboursement au 1er janvier 2011 sera de 23 €. La Sécurité sociale ne vous rembourse que 70 % soit 16,10 € (auxquels vous déduisez la contribution forfaitaire de 1 €).

Ticket modérateur (TM)

C'est le montant restant à votre charge après remboursement de la Sécurité sociale. La CCMO dans ses garanties prend en charge le ticket modérateur tel que défini dans le parcours de soins. Exemple : pour une consultation de généraliste au 1er janvier 2011, le TM correspond à 30 % de la base de remboursement Sécurité sociale : 23 € – 15,10 € = 7,9 €. La CCMO vous rembourse 7,9 €.

Participation forfaitaire obligatoire

Elle est actuellement de 1 € et est déduite du remboursement du Régime obligatoire. Elle ne peut pas être remboursée par les complémentaires santé. Elle est à la charge de l'assuré à chaque consultation.

Secteur de conventionnement des médecins

Secteur 1 : le médecin s'engage à respecter le tarif de convention fixé par la Sécurité sociale.
Secteur 2 : le médecin fixe librement ses tarifs.
Le secteur de conventionnement et les tarifs pratiqués doivent être indiqués distinctement dans le cabinet médical.

Dépassements d'honoraires

C'est la différence entre le tarif de convention de la Sécurité sociale et le prix que fait réellement payer le praticien. En fonction du montant et de la spécialité, les dépassements d'honoraires sont tout ou partie à la charge de la mutuelle et/ou de l'adhérent en fonction des garanties souscrites.

Actes hors nomenclature (HN)

Sont dits «hors nomenclature», les actes des médecins, chirurgiens-dentistes, auxiliaires et sages-femmes qui ne figurent pas sur la nomenclature générale des actes professionnels. C'est par exemple le cas des implants dentaires, de l'ostéopathie ou encore de l'opération laser de la myopie. Ces actes codifiés HN ne sont pas remboursables par l'Assurance maladie. En fonction de vos garanties de complémentaire santé, ces derniers peuvent être prise en charge par la CCMO.

Recette

Galette des rois légère, aux pommes



Pour 6 personnes

Ingrédients :
- 2 rouleaux de pâte feuilletée légère
- 500 g de pommes à cuire, de type « Boscoop » ou « Grise du Canada »
- 20 cl d'eau
- 1 gousse de vanille
- 1 œuf (séparez le blanc et le jaune)

Préparation :
- **Préchauffez le four à 180°** (th 6).
- Pelez, épépinez les pommes, coupez-les en morceaux. Faites les cuire dans une casserole avec l'eau et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Laissez compoter à feu doux pendant **20 à 25 minutes** avec un couvercle. Surveillez que la compote n'attache pas, au besoin rajoutez un peu d'eau.
- Pendant la cuisson des pommes, **ouvrez un des deux rouleaux de pâte**, déroulez-le avec son papier de cuisson et disposez-le dans un moule à manqué. Badigeonnez le fond de pâte avec le blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- **Déroulez le second rouleau de pâte** qui servira de couvercle : comme il est trop grand, pour éviter que le bord de la galette ne soit trop épais, découpez dans la pâte un cercle à la taille du moule d'environ 1 cm plus grand que le moule. Réservez-le en attendant la compote.
- Dès que la compote est cuite, disposez-la sur la pâte dans le moule, enfouissez-y la fève, et **couvrez la galette avec votre seconde pâte**. Soudez les bords en faisant un rouleau le plus régulier possible, en rabattant au-dessus du couvercle le bord de la première pâte.
- **Badigeonnez le dessus de la galette avec du jaune d'œuf** pour obtenir une belle coloration dorée.
- Enfournez pendant **35 minutes**.
- Une fois cuite, sortez la galette du four et **laissez-la bien refroidir avant de déguster**.

Courrier

DES LECTEURS

J'habite Beauvais ; comment obtenir la liste des chirurgiens dentistes qui pratiquent le tiers payant avec CCMO ?
Caroline D. 42 ans

Les chirurgiens dentistes libéraux doivent respecter leur code de déontologie qui leur interdit toute forme de publicité. **Favoriser un dentiste auprès de nos adhérents parce qu'il a signé notre convention de tiers payant n'est donc pas possible.**
La CCMO ne peut pas influencer votre choix qui doit se baser d'abord sur la confiance en la qualité des soins et la relation avec le professionnel de santé.
A l'inverse, n'hésitez pas à nous contacter pour nous indiquer quel dentiste vous avez choisi et nous pourrons alors vous renseigner sur son conventionnement. Enfin, vous pouvez nous indiquer la liste des professionnels chez qui vous souhaitez trouver du tiers payant et nous les contacterons (**www.ccmo.fr**/formulaire « **besoin de tiers payant ?** »).

J'ai reçu mon appel de cotisations et je souhaite régler ma cotisation mensuellement. Est-ce possible ?
Pascal C. 28 ans

CCMO Mutuelle vous offre **diverses possibilités pour régler vos cotisations.** Vous pouvez choisir de payer par chèque ou opter pour un prélèvement. Vous choisissez vous même la fréquence : mensuelle, trimestrielle, semestrielle ou annuelle.
Vous êtes de plus en plus nombreux à choisir le prélèvement mensuel qui permet de mieux gérer votre budget. Nous vous rappelons que **ce service est gratuit.**
Vous souhaitez changer de mode de règlement ? Rien de plus simple ! **Contactez un conseiller au 03.44.06.90.00** ou rendez vous dans l'une de nos agences, une demande d'autorisation de prélèvement vous sera remise, autorisation qu'il faudra nous remettre signée et accompagnée d'un relevé d'identité bancaire.

ECRIVEZ-NOUS !

Un article vous fait réagir ? Vous vous posez des questions sur la santé ou sur la mutuelle ? N'hésitez pas à nous écrire ! Nous vous répondrons le plus rapidement possible et publierons éventuellement votre courrier.

Faites-nous parvenir vos commentaires à :

CCMO Mutuelle - L'Essentiel de la CCMO
6, av. du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé
BP 50993 - 60014 Beauvais Cedex

Comment puis-je connaître en temps réel le montant de mes remboursements ?
Christophe P. 32 ans

Avec **ccmo.fr**, plus besoin d'attendre la fin de chaque trimestre pour connaître les prestations versées par la CCMO : sur votre espace adhérent, **votre relevé de prestations est réactualisé chaque jour.** Ce service vous permet également de consulter votre historique des paiements sur les 2 dernières années.
En vous abonnant au service de relevé de prestations par email, vous serez averti automatiquement par courriel lors du paiement d'une prestation.

Comment se connecter à votre espace adhérent ?

Vous n'avez jamais consulté votre espace adhérent ? Rendez-vous sur **www.ccmo.fr** et cliquer sur « Créer un compte ». Remplissez le formulaire de demande de code d'accès et nous vous adresserons par email vos identifiants.

Comment s'abonner au service de relevés de prestations par email ?

Une fois connecté sur votre compte personnel, rendez-vous sur la page « *Mon abonnement aux relevés de prestations par email* ». Il vous suffit alors de cocher la case « *Je souhaite recevoir mes relevés de prestations par courriel* » et d'indiquer votre adresse email si celle-ci n'est pas déjà pré-renseignée.



Mots casés santé

Solution en page 3

2
ES
IL
ME
NE
OR
RA
TE
US

3
CHE
CLE
DON
EUE
GEL
LAS
MER
NEC
NEE
TIC
TRI
USE

4
AIDE
AMEN
CCMO
ELUE
MIES
REGI
RIVE
NEES

5
HENNE
MISES
OVULE

6
GERMES
STERES

7
ACARIEN
CASEINE
DELEGUE
EUDEMIS
HYGIENE

9
DIGESTION
HEMOCCULT